

1月


献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	ねつちから 熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー-kcal たんぱく質g
11	水	かてめし	牛乳	ごまじる しらたまあずき くだもの	とりにくちくわあぶらあげ ぶたにくさつまあげ とうふあずき牛乳	こめさとうあぶら こんにやくごま しらたまこ	にんじんごぼうれんこん ほししいだけねぎ だいこんみかん	650kcal 21.7g
12	木	だいずピラフ	のむ ヨーグルト	うずらたまごのカレーに ふゆやさいのクリームに 1-2・2-2/クエスト	だいずとりにくベーコン うずらたまご 牛乳のむヨーグルト	こめあぶらフレンチポテト さといもこむぎこバター	たまねぎにんじんはくさい マッシュルームしめじ	669kcal 22g
13	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 くきわかめのごまふうみ はくさいとたまごのスープ くだもの	ぶたにくとうふくきわかめ とりにくたまご牛乳	こめあぶらさとう でんぶんごまごまあぶら	にんじんねぎにら にんにくしょうがはくさい コーンたまねぎきくらげ かんきつ	626kcal 23.6g
16	月	あずきごはん	牛乳	まつかぜやし とりにくさといものにも うめこんぶキャベツ くだもの	あずきとりにくとうふ あおりのこんぶ牛乳	こめもちごめパンこ ごまさといもこんにやく あぶらさとう	たまねぎしょうがだいこん にんじんさやいんげん キャベツうめぼし ほしブルー	623kcal 25.4g
17	火	ごはん	牛乳	はつぼうさい ちゅうかふうあげいも こまつなとえのきのスープ	いかえびうずらたまご ぶたにく牛乳	こめあぶらごまあぶら でんぶんさつまいも さとうごま	はくさいにんじんだけのこ ほししいだけさやえんどう にんにくしょうがえのきコーン こまつなたまねぎきくらげ	636kcal 24.2g
18	水	4-3/クエスト	牛乳	じゃがいものそぼろに ごまめナッツ くだもの	とりにくあぶらあげ いりこ牛乳	うどんさとうじゃがいも こんにやくあぶらアーモンド でんぶんごまグラニューとう	たまねぎにんじんこまつな ほししいだけさやいんげん かんきつ	607kcal 24.4g
19	木	ピーチジャム サンド	牛乳	まめグラタン ジュリエンスープ	とりにくいんげんまめ きんときまめチーズ ベーコン牛乳	パンマカロニ あぶらさとう	ももかんレモンじるたまねぎ グリーンピースマッシュルーム にんじんキャベツパセリ	608kcal 23.4g
20	金	わかめごはん	牛乳	ほっけのバターやき ちくぜんに かぶのみそじる くだもの	わかめほっけとりにく ちくわあぶらあげ とうふ牛乳	こめごまこんにやく あぶらさとうバター	にんじんごぼうれんこん だけのこさやいんげん かぶみかん	622kcal 27.4g
23	月	ごはん てまきのり	牛乳	さけのしおやき おひたしけんちんじる	のりさけとうふあぶらあげ かつおこ牛乳	こめさといもあぶら こんにやく	ごぼうにんじんだいこん ねぎこまつなキャベツ しめじ	585kcal 27.6g
24	火	ゆかりじゃこごはん	牛乳	わかさぎのなんばんづけ みそすいとん あさづけ	じゃこわかさぎとりにく あぶらあげ牛乳	こめでんぶんあぶら さとうこむぎこしらたまこ ごま	ゆかりこねぎだいこん にんじんこまつなかぶ きゅうり	609kcal 23.2g
25	水	1-3・3-3・4-1 4-2・5-2・5-3 6-1/クエスト	牛乳	ようふうおでん アーモンドあえ くだもの	きなことりにくあげボール やさいつみれちくわ 牛乳	パンあぶらさとう じゃがいもアーモンド	だいこんにんじんこまつな さやいんげんもやし みかん	613kcal 26.4g
26	木	1-1/クエスト	牛乳	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにくだいず ヨーグルト牛乳	こめあぶらこむぎこ さとうじゃがいも	にんにくしょうがたまねぎ にんじんグリーンピース りんごキャベツもやし フルーツかん	686kcal 21.1g
27	金	むぎごはん	牛乳	のりのつくだに あかうおのこうみやき ぶたにくとだいこんのにも なめこのみそじる	のりあかうおぶたにく あぶらあげ牛乳	こめむぎさとう じゃがいも	しょうがにんにくねぎ だいこんなめこ	591kcal 26.9g
30	月	ごはん	牛乳	けいちゃん じんだじる みたらしだんこ	とりにくなまあげとうふ 牛乳	こめあぶらさといも しらたまこさとう	キャベツたまねぎにんじん しょうがにんにくねぎ だいこん	621kcal 26.6g
31	火	ちゅうかふう ごもくごはん	牛乳	にらたまやき くすきりスープ くだもの	ぶたにくたまごじゃこ とりにく牛乳	こめあぶらごまあぶら さとうくすきりごま	たけのここまつなにんじん ほししいだけらねぎ はくさいほんかん	626kcal 25g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

**給食目標:好き嫌いもしないでなんでも食べよう**  
旬の食材:かぶ・はくさい・ほうれんそう・みかん



<献立より>

- 11日 しらたまあずき: 鏡開きは、お正月にお供えていた鏡餅を下げて食べる行事で1月11日に行う地域が多いです。お汁粉やお雑煮に入れて食べ、無病息災を祈ります。給食では、しらたまあずきを食べます。
- 13日 「東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグツアー」で、八王子市にも2つのフラッグがやってきます。バランスよく五つの輪がそろった給食です。裏面をご覧ください。
- 16日 1月15日は小正月です。給食では、あずきごはんを食べます。
- 30日 岐阜県の郷土料理です。裏面をご覧ください。

**1月24日~30日は全国学校給食週間**  
23~27日は給食の歴史を献立とともに振り返ります。裏面をご覧ください。

1月15日は【小正月】

元日を「大正月」というのに対して呼んだ名です。年神様を迎える行事を行う「大正月(元日)」に対して家庭的な行事になります。

小正月には、餅花(柳などの枝に小さく丸めた餅やだんごを刺して飾るもの)を飾ります。豊作の前祝いをする大切な行事です。

そして、小正月の朝には、一年中病気をしないようにと「小豆がゆ」を食べる風習があります。

