

1がっ こんだてよていひょう

はちおうじりつやまたしやうがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの熱や力のもとになる 黄色の食品	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
10	水	五輪を飾ったアツアツごはん	ごはん	マーボー豆腐 くわがめしょうがいため くすきりスープ くだもの	とうふ ぶたにく くわがめ 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 でんぶん	にんじん ながねぎ にら ににく しょうが はくさい ほししいたけ かんきつ	611kcal 23.6g
11	木	ごもくちらし	ごはん	かきたまじる しらたまあずき 鏡開き くだもの	とりにく あぶらあげ たまご とうふ あずき 牛乳	こめ さとう でんぶん しらたまご	れんこん にんじん かんぴょう ほししいたけ さやえんどう たまねぎ こまつな かんきつ	585kcal 19.3g
12	金	6年生が考えた献立 ごはん	ごはん	おからハンバーグ もやしのごまあぶらあえ みそしる くだもの	おから ぶたにく ひじき とうふ わがめ 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ さやえんどう もやし ほしブルー	599kcal 21.2g
15	月	小正月 あずきごはん	ごはん	にらたまやき ほうれんそうのごまおかか とんじる	あずき たまご ほしほたて かつお あぶらあげ ぶたにく 牛乳	こめ もちこめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にら ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ もやし にんじん ごぼう だいこん	599kcal 24.8g
16	火	ごはん	ごはん	はっぼうさい わかめとえのきのスープ くるみこくとう	えびいか ぶたにく うずらたまご わがめ とうふ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん くるみ こくとう	にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ さやえんどう ににく しょうが えのき たまねぎ コーン	649kcal 26.1g
17	水	きつねうどん	うどん	だいがくいも キャベツのじゃこいため	あぶらあげ とりにく じゃこ 牛乳	うどん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ もやし	596kcal 20.1g
18	木	6年生が考えた献立 ごはん	ごはん	ぶたにくのしょうがやき サラダ みそしる くだもの	ぶたにく とうふ ひじき 牛乳	こめ あぶら さとう	しょうが はくさい ながねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり コーン かんきつ	589kcal 24.8g
19	金	りんごジャムサンド	サンド	しろいんげんクリームに たぬきサラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ 牛乳 なまクリーム	パン さとう こむぎこ あぶら パター じゃがいも ワントンのかわ	りんご レモン じり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん マッシュルーム コーン	661kcal 24.3g
22	月	北海道白糠町郷土料理献立 アマム (アイヌごはん)	ごはん	イモシト (じゃがもち) チェブ・オハウ (さける) くだもの	しろいんげんまめ さけ 牛乳	こめ きび あかまい じゃがいも でんぶん	コーン しょうが にんじん だいこん ながねぎ はくさい かんきつ	581kcal 22.4g
23	火	ごはん てまきのり	ごはん	さけのしおやき けんちんじる こまつなのびたし	のり さけ とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん こまつな	597kcal 28.1g
24	水	ゆかりごはん	ごはん	わかさぎのなんばんあげ みそすいとん ミニトマト	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 しらたまご ごま	ゆかりこ ながねぎ だいこん にんじん こまつな ミニトマト	624kcal 21.8g
25	木	2-1-2-3-4-1-4-2 リクエスト (まごころパン)	パン	ようふうおでん きゅうりのかおりづけ くだもの	きなこ とりにく 揚げポール つみれ ちくわ 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり さやいんげん しょうが かんきつ	582kcal 25.6g
26	金	2-11クエスト (カレーライス)	ライス	ぶくじんづけ ピーズサラダ くだもの	ぶたにく だいす 牛乳	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご だいこん れんこん キャベツ もやし コーン フルーツ かん	690kcal 20.8g
29	月	むぎごはん	ごはん	えのきのつくだに ぶりのてりやき ごまあえ ゆばのすましじる	ぶり ゆば とうふ わがめ 牛乳	こめ むぎ さとう ごま	えのき しょうが キャベツ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ	593kcal 27.4g
30	火	海外友好交流都市(中国・泰安市)献立 ごはん	ごはん	ぶたのかくに はくさいととうふのスープ じゃがいものほそぎりいため	ぶたにく とうふ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが チンゲンサイ にんじん ピーマン えのき はくさい きくらげ ばんのうなぎ	658kcal 24.7g
31	水	6年生が考えた献立 ごまごはん	ごはん	あじのしおやき いろどりいため かぶのみそしる	あじ ハム あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ ごま あぶら	にんじん たまねぎ もやし ピーマン さやえんどう かぶ ながねぎ	587kcal 26.8g

こんだて さいりょう にゅうかじょうりょう へんこう こと
献立は材料の入荷状況により変更する事があります

全国学校給食週間献立

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

1月24日~30日は全国学校給食週間
23~29日は給食の歴史を振り返った献立です。裏面をご覧ください。

<献立より>

- 10日 五輪を飾ったアツアツ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け「五つの輪で体力アップ」献立です。主菜・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。
- 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。
- 15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。
- 22日 北海道白糠町の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。
- 30日 海外友好交流都市(中国・泰安市)献立です。裏面をご覧ください。
- 12・19・31日は6年生が考えた献立です。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、一年中病気をしなうにと「小豆がゆ」を食べる風習があります。