



2026年 1月 こんだてよいひょう

こんだつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく かんが
今月の給食目標：給食について考えよう。

八王子市立由木中央小学校 給食回数15回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			きゅうしょくメモ	エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちようしをととのえるもの(緑)		
9	金	鏡開き かやくごはん		いかのねぎしおやき やさいのおかかあえ しらたまあずき	とりにく あぶらあげ いか とうふ あずき ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく あぶら さとう ごまあぶら しらたまこ	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ ねしょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし しめじ	3学期の給食が始まります。寒い時期ですが、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠と栄養バランスのよい食事をとり、学校生活を元気に過ごしましょう！鏡開きにちなんで「白玉あずき」をいただきます。	607 28.3
13	火	100年フード ごはん		さばのごまみそに もやしのからしあえ きりたんぼじる	さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう しろいりごま きりたんぼ ごまあぶら いとこんにやく	ねしょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	100年フードは、秋田県大館市です。「きりたんぼ」は、江戸時代から親しまれている家庭料理です。比内地鶏のだしに地元の具材を加えて作る鍋料理に加えます。	683 24.7
14	水	野菜350 スパゲティ ミートソース		えのきとわかめのスープ だいたベーコン	ぶたにく ナチュラルチーズ カットわかめ だいた ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ あぶら じょうしんこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト えのきたけ はくさい こまつな	野菜350献立です。1年中お店で売られている野菜は多くありますが、実はそれらの野菜にも旬があります。給食では旬の野菜をたくさん使っています。	679 27.5
15	木	小正月 あずきごはん		さわらのりきゅうやき いりどり かきたまじる くだもの(みかん)	あずき さわら みそ とりにく ちくわ たまご とうふ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ しろいりごま じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぱん	にんじん ごぼう たけのこかん さやいんげん たまねぎ こまつな みかん	小正月とは、1月15日、または15日前後の数日間のことです。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。給食では、「あずきごはん」をいただきます。	611 28.9
16	金	ごはん		とりのホイルやき ごまじゃこあえ いなかじる	とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろいりごま こんにやく あぶら	ねしょうが たまねぎ えのきたけ はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう	給食の残りは、どこへ行くのか知っていますか。八王子市では数年前から給食の食べ残しや野菜くずを「八王子バイオマス・エコセンター」に送り、肥料にする取り組みをしています。	608 25.4
19	月	五つ星献立 きなこあげパン		旬の食材 ポトフ ごぼうとツナのサラダ くだもの(いよかん)	きなこ ベーコン とりにく ツナ ぎゅうにゅう	コッパパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ねしょうが にんにく ごぼう だいこん いよかん	ごぼうの旬は冬です。食物せんいを多く含み、お腹を掃除してくれます。給食では、にんじん・大根・ツナと一緒に和風味のドレッシングに和えていただきます。	603 21.3
20	火	麦ごはん むぎごはん		旬の食材 ぎせいどうふ やさいののりあえ ほうれんそうのみそしる くだもの(みかん)	とりにく しぼりとうふ たまご きざみのり あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ もやし えのきたけ だいこん ほうれんそう みかん	ほうれん草は、一年中食べられますが旬は冬です。寒い時期、霜にあたったものは甘みもおいしさも増え栄養価もアップします。給食では、だいこん・たまねぎ・油揚げと一緒にみそ汁に加えていただきます。	609 26.8
21	水	旬の食材 コーンピラフ		旬の食材 はちおうじさんはくさいの クリームシチュー ゆずみつフルーツ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう 生クリーム	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こむぎこ パター はちみつ さとう	ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース はくさい パセリ フルーツミックスかん ゆずかじゅう ゆずかわ	旬の食材の白菜は、煮もの・炒め物・漬物・鍋料理などたくさん料理でおいしく食べられる万能野菜です。給食では、鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじんと一緒に煮込みクリームシチューを作ります。	629 17.5
22	木	八王子産ゆず ごはん		マーボーどうふ わかめのにんにくいため ワントンスープ くだもの(いよかん)	とうふ ぶたにく あかみそ カットわかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら しろいりごま ワントンのかわたんざく	ながねぎ にんじん にら ねしょうが にんにく もやし はくさい えのきたけ いよかん	学校給食は今から130年前に始まりました。来週は、学校給食週間です。給食のおいしいひみつやこだわりポイントを5つのキーワードで説明していきます。	618 23.0
23	金	手ばかり にんじんごはん		ししゃものいそべやき とんじる かりかりじゃこサラダ くだもの(みかん)	ししゃも あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし みかん	食べてほしい量を量ることができる「手ばかり」は知っていますか。赤の食べ物・黄色の食べ物・緑の食べ物をどれくらい摂るのが知ってほしいです。	612 26.0
26	月	学校給食週間 わかめごはん		そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ	カットわかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま こむぎこ さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん なまいしいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	学校給食週間1日目のキーワードは、「ち」の地産地消です。八王子市で生産された農産物をいただきながら「生産者さんへの感謝の気持ち」を育てます。	604 23.1
27	火	学校給食週間 カレーライス		やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ねしょうが グリンピース りんご だいこん きゅうり おとうかん	学校給食週間2日目のキーワードは、「お」のおいしく手作りです。安全を確かめた食材を使って、毎日調理しています。	648 18.1
28	水	学校給食週間 だいたピラフ		チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの(いよかん)	とりにく だいた ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター オリーブゆ	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース にんにく パセリ いよかん	学校給食週間3日目のキーワードは、「う」の旨みたっぷりです。薄味でもおいしい給食になるのは、食材から旨みを引き出す工夫をしているからです。	626 24.5
29	木	学校給食週間 ごはん		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいろいろあえ	ホキ やきのり だいた とりにく みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ しろいりごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	学校給食週間4日目のキーワードは、「は」のはぐくむです。「はぐくむ」とは「育てること」です。給食は、栄養バランスが良いので、みんなの「からだ」をはぐくみます。	626 27.9
30	金	学校給食週間 はちおうじ ラーメン		うずらたまごのからめに ぼうぎょうざ くだもの(みかん)	とりにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら しろいりごま はるさめ でんぱん ぎょうざのかわ	たけのこかん にんにく ねしょうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ はくさい にら みかん	学校給食週間5日目のキーワードは、「じ」の地元を大切にです。給食を通して、地元八王子の歴史や魅力を伝えています。	643 26.1

* 献立は、材料の都合により、変更することがあります。

* 今月の八王子の地場野菜は、だいこん・さつまいも・こまつな・にんじん・はくさいを使用していきます。