令和６年度

１月分学校給食予定献立表

【給食目標】　感謝して食べよう

所沢市立明峰小学校

日	曜	献　立　名			（黄）おもに エネルギーの もとになる食品	（赤）おもに 体をつくる もとになる食品	（緑）おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
9	木	うどん	牛乳	七草うどん ちくわのいそべあげ きりぼしマヨサラダ	うどん、こむぎこ、あぶら、さとう、マヨネーズ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、かまぼこ、ちくわ、あおのり、ハム	にんじん、だいこん、かぶ、せり、ねぎ、はくさい、きりぼしだいこん、キャベツ、とうもろこし	454	21.0
10	金	さけごはん	牛乳	やきとり ゆかりあえ しらたまぜんざい	こめ、さとう、かたくりこ、しらたまだんご、あずき	サケフレーク、牛乳、とり肉	にんじん、きゅうり、キャベツ、ゆかり	571	26.8
14	火	ごはん	牛乳	メカジキのこうみやき 肉じゃが オレンジ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、メカジキ、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、オレンジ	510	24.1
15	水	ごはん	牛乳	ブリだいこん ごまあえ みそしる	こめ、さとう、ごま	牛乳、ブリ、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん	542	25.9
16	木	ライスボール パン	コーヒー ミルク	やきウインナー ほうれんそうサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ウインナー、ハム、とり肉、牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、とうもろこし	644	21.4
17	金	カレーピラフ	牛乳	エビフライ コールスローサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう	とり肉、牛乳、エビ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、セロリ	515	19.7
20	月	もずくごはん	牛乳	ホキのやくみソースがけ あおなのぽんずあえ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぶた肉、もずく、牛乳、ホキでんぷんつき、ちくわ、とり肉、たまご、とうふ	にんじん、しいたけ、はねぎ、しょうが、ねぎ、ほうれん草、もやし、ゆず、たまねぎ、こまつな	520	26.6
21	火	むぎごはん	牛乳	たんたんそぼろごはん くきわかめスープ ヨーグルトあえ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、みそ、くきわかめ、ヨーグルト	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、みずな、りんご、パイン、もも	599	26.2
22	水	ごはん	牛乳	サケのレモンソースがけ うのはな とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、とり肉、ちくわ、おから、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	レモン、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、だいこん、こんにゃく	570	27.5
23	木	バターロール	牛乳	とり肉のハーブパンこやき ジャーマンポテト ミネストローネ	パン、パンこ、あぶら、じゃがいも、マカロニ、レンズまめ、さとう	牛乳、とり肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい、にんにく、トマト	574	28.0
24	金	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ ごまじょうゆあえ みそしる	こめ、パンこ、ごま、あぶら、さとう	牛乳、牛肉、ぶた肉、とうにゅう、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、しめじ	565	25.6
27	月	給食週間 キムチ チャーハン	牛乳	とり肉のバンバンジーソース しおナムル シュワシュワポンチ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ゼリー、サイダー	ぶた肉、牛乳、とり肉	キムチ、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、チンゲンサイ、もやし、にんにく、パイン、りんご、もも	507	21.5
28	火	きなこ あげパン	牛乳	とり肉とペンネのトマトに ブロッコリーサラダ かたぬきチーズ	パン、あぶら、さとう、マカロニ	きなこ、牛乳、とり肉、ウインナー、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	693	28.4
29	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス パリパリサラダ りんごゼリー	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、しゅうまいのかわ、さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	580	20.2
30	木	むぎごはん	牛乳	ぎゅうどん ひじきサラダ いものこじる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも	牛乳、牛肉、ひじき、ツナ、とり肉、あぶらあげ、とうふ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	641	26.8
31	金	ちゅうかめん	牛乳	タンメン アメリカンドック いちご（2コ）	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、ウインナー	にら、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが、きくらげ、ねぎ、いちご	624	26.8
								595	25.7

※　献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

※　献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※　この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑かみ」は貴重な資源です。

鏡開き（かがみびら）

鏡もちをお供えする風習は、室町時代から始まったと言われています。鏡もちは新年の神様である「歳神様」をお迎えしたときのお供え物で、飾りの全てに意味があります。２段の丸もちは太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。もちの上にのせる橙（だいだい）は家が代々栄えるように。両側に配する裏白（うらじろ）は、古い葉が落ちずに新しい葉が出てくるため、生命力と長寿の象徴。ゆずり葉は、世代がゆずられ、続いていくようにという意味があります。

明峰小は、１０日（金）におもちのかわりに白玉だんごをぜんざいにして給食で提供します。