



# 1 月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 感謝して食べよう

所沢市立東所沢小学校

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	たん白質	
							kcal	g	
9	木	ハヤシライス	牛乳	ブロッコリーの にんにくソース りんご	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅう肉	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 しょうが、にんにく、 ブロッコリー、りんご	683	22.1
10	金	かやくちらし	牛乳	ホッケのいちやほし はくさいのゆずかあえ しらたまぜんさい	こめ、さとう、あぶら、ごま、 あずき、しらたまだんご	こうやどうふ、のり、牛乳、 ホッケいちやほし、こんぶ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 きりぼしだいこん、かんぴょう、 はくさい、みずな、ゆず	570	23.8
14	火	ごはん	牛乳	とりささみのごまだれかけ チャーシューサラダ マーボーはくさい	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、やきぶた、 ぶた肉、みそ	きゅうり、キャベツ、はくさい、 にら、にんじん、ねぎ、 しょうが、にんにく、しいたけ	548	28.1
15	水	とんこつ ラーメン	牛乳	たこやきポテト きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ みかん	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうにゅう、 タコ、あおのり、かつおぶし、 ハム	にんじん、はくさい、もやし、 にら、にんにく、しょうが、 はねぎ、きりぼしだいこん、 きゅうり、みかん	579	26.1
16	木	ごはん	牛乳	ブリのてりやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる	こめ、さとう、ごま、 さつまいも	牛乳、ブリ、ぶた肉、 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、ほうれん草、もやし、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ	563	26.0
17	金	やき カレーパン	牛乳	ツナサラダ じゃがいもと ベーコンのもの	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、さとう、じゃがいも	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 みずな、にんじん、とうもろこし	589	26.5
<b>【6年生が考えたこんだて】 6年1組 「みんな大好き健康給食」</b>									
20	月	ごはん	牛乳	とりにくからあげ グリーンサラダ みそしる	こめ、あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、みずな	572	28.6
21	火	ガーリック トースト	牛乳	ハムサラダ ホワイトシチュー いちご	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 ベーコン、だっしふんにゅう	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、いちご	542	20.3
22	水	さといも ごはん	牛乳	しおやきとり ひじきのために すいとん	こめ、もちごめ、さといも、 あぶら、さとう、こむぎこ	あぶらあげ、牛乳、とり肉、 ひじき、ぶた肉	こんにゃく、にんじん、 しいたけ、しょうが、しらたき、 ねぎ、だいこん、はくさい、 ほうれん草	559	29.1
23	木	あおなピラフ	牛乳	カジキのハーブやき チキンサラダ ようふうワントンスープ	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、 さとう、ワントンのかわ	ベーコン、牛乳、メカジキ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、セロリ、 とうもろこし、こまつな、 キャベツ、きゅうり、みずな	527	25.9
24	金	ビビンバ	牛乳	トッポキスープ フルーツゼリー	こめ、あぶら、さとう、ごま、 トッポギ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、たまご	こんにゃく、しょうが、 にんにく、こまつな、 だいずもやし、にんじん、ねぎ、 にら、たまねぎ、キムチ、 パイ、りんご	559	22.7
<b>【6年生が考えたこんだて】 6年1組 「えいようのある給食」</b>									
27	月	ごはん	おちや	サバのぶんかほし なっとうあえ みそしる	こめ、さとう、じゃがいも	サバぶんかほし、なっとう、 かつおぶし、とうふ、わかめ、 みそ	ほうれん草、キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、おちや	427	18.0
<b>【6年生が考えたこんだて】 6年1組 「自分でアレンジ！楽しく自分なりのハンバーガー」</b>									
28	火	こどもパン	牛乳	チキンカツ スライスチーズ フレンチサラダ ABCスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、セロリ	625	31.2
29	水	オムライス	牛乳	ポテトサラダ やさいスープ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	とり肉、 オムライスようたまご、牛乳、 ハム、ぶた肉、ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、きゅうり、 キャベツ、セロリ	534	23.5
30	木	かけじる にくうどん	牛乳	エビのてんぷら ひじきサラダ クレープ	うどん、さとう、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、ごま、 クレープ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 エビ、ひじき、ハム	こまつな、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、だいこん、セロリ	533	25.9
31	金	カレーライス	牛乳	ほうれんそうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、ほうれん草、 もやし、とうもろこし、パイ、 もも	646	21.8

平均栄養量	566	25.0
-------	-----	------

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。  
 ☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

## 1月の食文化

お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさんの  
 とりどりの料理がならび、それぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1  
 年を送れますよ！という願いが込められています。  
 また、1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということ  
 からこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざま  
 な行事食が食べられます。

### 七草がゆ



せり、なすな、こ  
 ぎょう、はこべら、  
 ほとけのぎ、すずな  
 (かぶ)、すずしろ  
 (大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べ  
 て、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の  
 健康を祈ります。

### 鏡開きのおしるこ



お正月のもちを  
 下げ、切るの  
 ではなく、木づな  
 などで割ってお汁粉や雑煮にします。  
 ただし、「割る」という言い方は避け、  
 末広がりで縁起のよい言葉である  
 「開く」を使います。

### 小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の  
 暦では、必ず満月に  
 なりました。その年  
 の作物の出来を占う行事や、門松な  
 どを焼くどんど焼きなどが行われま  
 す。この日に小豆がゆを食べる地域  
 もあります。