



小学校 令和7年度 1月こんだて表

狹山市立学校給食センター

| 日 | 曜 | | こんだてめい | しょくひんめい | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|---------------------|----------------------|--|--------------------|
| 9 | 金 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 619 kcal 24.8 g |
| | | | (副菜) しらたまそうに | 鶏肉、団子、人参、大根、里芋、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) とりにくのてりやき | 鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉 | |
| | | | (副菜) きんぴらごぼう | ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子 | |
| 13 | 火 | のむ ヨー グル ト | (主食) こどもパンスライス | 子供パンスライス | 584 kcal 21.8 g |
| | | | (副菜) やさいときのこのスープ | 鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、しめじ、白菜、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉 | |
| | | | (主菜) ハンバーグ | ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉 | |
| | | | (副菜) じゃがいものソテー | じゃが芋、まぐろフレーク油漬け、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン | |
| 14 | 水 | 牛乳 | (主食) みそラーメン | ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒 | 687 kcal 23.0 g |
| | | | (主菜) はるまき | 春巻、菜種油 | |
| | | | フルーツあんにん | 杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし | |
| 15 | 木 | 牛乳 | (主食) たかなたきこみごはん | 米、もち米、豚肉、人参、長ねぎ、油揚げ、高菜漬け、清酒、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、根生姜、菜種油 | 583 kcal 27.5 g |
| | | | (副菜) かきたまじる | 卵、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) さわらのさいきょうやき | さわら西京漬け、菜種油 | |
| | | | (副菜) ごまあえ | ほうれん草、もやし、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖 | |
| 16 | 金 | 牛乳 | (主食) ポークストロガノフ | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、赤ワイン、塩、砂糖 | 678 kcal 23.5 g |
| | | | (副菜) ホットチキンサラダ | 鶏肉、キャベツ、コーン、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | |
| 19 | 月 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 607 kcal 22.7 g |
| | | | (副菜) こづゆ | 帆立貝柱フレーク、人参、こんにゃく、竹の子、里芋、ほうれん草、干し椎茸、豆蔻、しょうゆ、塩、清酒、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) くろはんべんフライ | くろはんべんフライ、菜種油 | |
| | | | (副菜) こんぶのいためもの | 豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油 | |
| 20 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 574 kcal 23.2 g |
| | | | (副菜) じゃがいものみそしる | じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ | |
| | | | (主菜) ピピンバ | 豚肉、大豆もやし、小松菜、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま | |
| | | | りんご | りんご、塩 | |
| 21 | 水 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 579 kcal 23.2 g |
| | | | (副菜) ちゅうかふうコーンスープ | 鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、コーンペースト、コーン、卵、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜 | |
| | | | (主菜) マーボーだいこん | 大根、にんにく、根生姜、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉 | |
| 22 | 木 | 牛乳 | (主食) ツイストパン | ツイストパン | 596 kcal 25.1 g |
| | | | (副菜) ミネストローネ | 豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉 | |
| | | | (主菜) バジルチキン | 鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油 | |
| | | | (副菜) パリパリサラダ | チャーメン、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング | |
| 23 | 金 | 牛乳 | (主食) チキンカレーライス | 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、力 | 608 kcal 19.0 g |
| | | | (副菜) フレンチサラダ | リエット、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖 | |
| | | | いよかんゼリー | いよかんゼリー | |
| | | | (主食) ごはん | 米 | |
| 26 | 月 | 牛乳 | (副菜) すいとん | すいとん、豚肉、大根、ほうれん草、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節 | 651 kcal 29.3 g |
| | | | (主菜) おやこに | 鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節 | |
| | | | (副菜) とうふとひじきのにもの | 鶏肉、人参、ひじき、押し豆腐、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節 | |
| | | | (主食) にくじるうどん | 地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油 | |
| 27 | 火 | 牛乳 | (副菜) つくねのあますあんかけ (2) | レンコン入りつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉 | 670 kcal 28.3 g |
| | | | (副菜) みずなチャラダ | 水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶 | |
| | | | (主食) わかめごはん | わかめごはん | |
| 28 | 水 | 牛乳 | (副菜) はるさめのスープ | 鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉 | 635 kcal 22.3 g |
| | | | (主菜) とりにくのからあげ | 鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油 | |
| | | | (副菜) だいこんのピリからづけ | 人参、大根、青梗菜、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩 | |

| 日 | 曜 | こんだてめい | しょくひんめい | エネルギー たんぱく質 |
|----|-------------|------------------|---|--------------------|
| 29 | 木 牛 乳 | (主食) はちみつパン | はちみつパン | 617 kcal 21.9 g |
| | | (副菜) クリームシチュー | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉 | |
| | | (主菜) オムレツのトマトソース | プレーンオムレツ、菜種油、ケチャップ、ダイストマト、濃厚ソース、砂糖、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉 | |
| | | (副菜) キャベツのソテー | 鶏肉、キャベツ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉 | |
| 30 | 金 牛 乳 | (主食) ごはん | 米 | 627 kcal 28.9 g |
| | | (副菜) ごじる | 鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節 | |
| | | (副菜) にくじやが | 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節 | |
| | | てづくりかつおふりかけ | かつお節、ごま、ちりめんじやこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|----------------|-----------|----------------|------------|----------------|------------------|------------------|---------------|------------|--------------|
| 15回 | エネルギー 621kcal | たんぱく質 24.3g | 脂肪 29% | カルシウム 339mg | 鉄 3.5mg | ビタミンA 231μg | ビタミンB1 0.52mg | ビタミンB2 0.54mg | ビタミンC 25mg | 食塩 2.4g | 食物繊維 5.2g |
|-----|------------------|----------------|-----------|----------------|------------|----------------|------------------|------------------|---------------|------------|--------------|

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などをを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



6年生のリクエスト献立が登場します

2学期に全小学校の6年生を対象に、パン、カレーライス、ごはん、めんの4つの部門でリクエスト献立のアンケートを実施しました。人気が高かった献立を今月出しますので、お楽しみに♡

《めんの献立》

14日 みそラーメン、牛乳、春巻、フルーツ杏仁

《パンの献立》

22日 ツイストパン、牛乳、ミネストローネ、バジルチキン、バリバリサラダ

《カレーライスの献立》

23日 チキンカレーライス、牛乳、フレンチサラダ、いよかんゼリー

※ カレーライスの献立でもバリバリサラダが1位だったので、人気のあるフレンチサラダにしました。

《ごはんの献立》

28日 わかめごはん、牛乳、春雨のスープ、鶏肉のから揚げ、大根のピリ辛漬け



9日「白玉雑煮」

1月11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を下げて食べる年中行事です。今年はお雑煮にしました。

団子はよくかんで小さくしてから飲み込むようにしましょう。

15日「高菜炊き込みご飯」

高菜は、小松菜と同じアブラナ科の野菜で、シャキシャキした歯ごたえが特徴です。今日は高菜の漬物をごはんに混ぜて炊きました。たくさん食べてください。

19日「こづゆ」

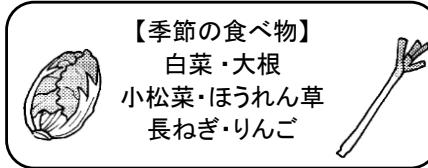
こづゆは福島県会津地方の郷土料理です。ホタテの貝柱でだしをとり、野菜やきのこ、麩などを加えたお吸い物です。主に、冠婚葬祭、お祝いの節目に食べる料理です。

30日「手作りかつおふりかけ」

かつお節とごまとちりめんじやこを炒って作る、手作りのふりかけです。カルシウムがたっぷりとれます。ごはんにかけて食べましょう。

1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡餅を下げて食べる年中行事です。お供えしたまちには、神様が宿っているので、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったまちには、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。



【季節の食べ物】
白菜・大根
小松菜・ほうれん草
長ねぎ・りんご

給食では、1月9日に
白玉もちで、白玉雑煮を
作ります！

1月24日から 1月30日は 全国学校給食週間

