



# 小学校 令和7年度 1月こんだて表

狭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) ごはん	米	619 kcal 24.8 g
			(副) 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) 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) 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) こどもパンスライス	子供パンスライス	584 kcal 21.8 g
			(副) やさいときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、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) 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) 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) 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) はるまき	春巻、菜種油	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
15	木	牛乳	(主) 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、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) 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) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬、菜種油	
			(副) 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) 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) 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) ごはん	米	607 kcal 22.7 g
			(副) 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、豆麴、しょうゆ、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主) くろはんペンフライ	くろはんペンフライ、菜種油	
			(副) 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) ごはん	米	574 kcal 23.2 g
			(副) 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) ビビンバ	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) ごはん	米	579 kcal 23.2 g
			(副) 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) 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) ツイストパン	ツイストパン	596 kcal 25.1 g
			(副) 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) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副) パリパリサラダ	ちゃーめん、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) 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、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	608 kcal 19.0 g
			(副) フレンチサラダ	キャベツ、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	
26	月	牛乳	(主) ごはん	米	651 kcal 29.3 g
			(副) 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	
			(主) 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) とうふとひじきのにももの	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	
27	火	牛乳	(主) 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	670 kcal 28.3 g
			(主) 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	
			(副) みずなちゃらダ	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	
28	水	牛乳	(主) わかめごはん	わかめごはん	635 kcal 22.3 g
			(副) 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	
			(主) 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) 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	(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	
		(主食) 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	(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) にくじゃが	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、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢	

15 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	621kcal	24.3g	29%	339mg	3.5mg	231μg	0.52mg	0.54mg	25mg	2.4g	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（アレルギー）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入れて炊きました。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ゃこを炒って作る、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。お供えしたもちには、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。割ったもち、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

