



中学校 令和7年度 1月献立表

狹山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
9	金	牛乳	(生食) とり南蛮うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、小松菜、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	863 kcal 32.6 g
			鏡開き 献立		
			(生食) 狹山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
13	火	牛乳	白玉ぜんざい	団子、小豆、砂糖、塩	716 kcal 26.2 g
			(生食) ごはん	米	
			(副菜) じゃが団子汁	いももち、玉ねぎ、こんにゃく、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(生食) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
14	水	牛乳	(副菜) 大根のピリ辛漬け	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	826 kcal 30.6 g
			(生食) はちみつパン	はちみつパン	
			(副菜) 白菜のクリーム煮	豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、牛乳、菜種油、白胡椒、白ワイン、小麦粉、塩、脱脂粉乳、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、砂糖	
			(生食) オムレツのトマトソース	ブレーンオムレツ、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	
15	木	牛乳	(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	760 kcal 24.6 g
			(生食) 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、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	
			(副菜) コーンのソテー	キャベツ、コーン、ワインソース、セージ、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			いよかんゼリー	いよかんゼリー	
16	金	飲むヨーグルト	(生食) 子供パンスライス	子供パンスライス	723 kcal 27.0 g
			(副菜) 野菜ときのこのスープ	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	
			(生食) 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) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
19	月	牛乳	(生食) ごはん	米	725 kcal 26.7 g
			(副菜) 中華風コーンスープ	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	
			(生食) マーポー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、人参、ローリエの葉	
			(副菜) 三色ナムル	小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、トウバンジャン	
20	火	牛乳	(生食) ごはん	米	731 kcal 26.4 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、豆麩、しょうゆ、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(生食) ぶりキヤベツカツ	ぶりキヤベツカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) 五目うの花	鶏肉、人参、ごぼう、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布、おから、豆乳	
21	水	牛乳	(生食) ツイストパン	ツイストパン	822 kcal 32.5 g
			(副菜) シータのスープ	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、トマトピューレ、ダイストマト、濃厚ソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			(生食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) 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	
22	木	牛乳	(生食) ごはん	米	724 kcal 34.5 g
			(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(生食) 親子煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(副菜) 昆布の炒め物	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
23	金	牛乳	(生食) ごはん	米	780 kcal 37.1 g
			(副菜) 吳汁	鶏肉、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、菜種油、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(生食) あじのさんか焼き	あじのさんか焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜	
			(副菜) 高野豆腐の炒め物	豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	
26	月	牛乳	(生食) 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	849 kcal 30.7 g
			(生食) 蒸し餃子(2)	餃子	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
27	火	牛乳	(生食) 高菜炊き込みご飯	米、もち米、豚肉、人参、長ねぎ、高菜漬け、清酒、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、根生姜、ごま油、菜種油	706 kcal 30.9 g
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、押し豆腐、こんにゃく、小松菜、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(生食) さわらの竜田揚げ	さわらのでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
28	水	牛乳	(生食) 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、赤ワイン、塩、白胡椒、コンソメ、砂糖、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	826 kcal 29.2 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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
29	木	(主食) ごはん	米	736 kcal 32.8 g
		(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、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	
		(副菜) 肉じゃが	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、だし昆布	
		手作りかつおぶりかけ	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	
30	金	(主食) ごはん	米	712 kcal 30.2 g
		(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ	
		(主菜) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、菜種油	
		(副菜) 青菜の煮びたし	小松菜、白菜、人参、えのきだけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、塩	

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
	767kcal	30.1g	28%	405mg	5.2mg	272μg	0.66mg	0.58mg	30mg	2.9g	6.5g

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。

献立紹介

9日「白玉ぜんざい」

1月11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を下げる年中行事です。今年はぜんざいにしました。

朝から給食センターで小豆をコトコト煮て作ります。

20日「こづゆ」「五目うの花」

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、麸などを加えたお吸い物です。主に、冠婚葬祭などのお祝いの節目に食べる料理です。

五目うの花の「うの花」とはおからのことです。大豆を水につけて碎き、しぶって豆乳をとった残りがおからです。

春に咲く「卯の花」に似ているところからこの名前になりました。

21日「シータのスープ」

「天空の城ラピュタ」に出てくるシータが、ラピュタへ向かう飛行船の中で作ったおいしいスープを再現したものです。

27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。

30日「にしんの照り焼き」

にしんは、春に産卵のため北海道の沿岸に近づくため、「春告魚（はるつけうお）」とも言います。

お正月に食べる数の子はにしんのたまごです。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。

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。お供えしたものには、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。割ったものは、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。



昆布の炒め物

材料	分量
豚ひき肉	100g
にんじん（せん切り）	5cm
さつま揚げ（短冊切り）	25g
刻み昆布（もどす）	10g
酒	少々
しょうゆ	大さじ1／2
砂糖	小さじ1弱
サラダ油	適量

1月22日に
登場します

【季節の食べ物】
白菜・大根・小松菜
ほうれん草・長ねぎ

作り方

- 刻み昆布は戻しておく。長ければ切る。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉と酒を入れ、色が変わまるまで炒める。
- 人参、さつま揚げ、刻み昆布を加えて炒め、火が通ったら、砂糖、しょうゆで味をつける。