

令和7年度

1月



教材: ベロッタくん

## 献立表

1月の給食目標: みんなで協力しよう



ひのしりつひのだいななしうがっこ

日野市立日野第七小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	おもいしょくひん はたら 主な使用食品とその働き					エネルギー たんぱく質	ひとくち 一口メモ		
					ちにくほね 血や肉や骨になる		からだうし 体の調子を整える		ねつちからもと 熱や力の元になる				
					たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			
9 金	なくさうすい 七草雑炊	ししゃものから揚げ 抹茶アーモンド	牛乳	鶏肉 卵 きな粉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 せり	大根 かぶ しいたけ ねぎ 生姜	米 米粒麦 でんぶん 黒砂糖 上白糖	油 アーモンド	618 kcal 25.6 g	新しい年のスタートです! 今年も健康に過ごせる ように、安全でおいしい 給食で応援します。		
13 火	とりにくじる 鶏肉汁うどん	お汁粉	牛乳	油揚げ 鶏肉モモ あずき	牛乳	小松菜 人参	しいたけ ねぎ えのきたけ 緑豆もやし 胡瓜	うどん きび砂糖 上白糖 トック さつま芋	ごま油	569 kcal 21.9 g	9.13日 七草・鏡開き献立 お正月は美味しいおせ ち料理を食べました か?		
14 水	ごもく 五目マーボー丼	茎わかめと胡瓜の梅醤油	牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 米みそ かつおぶし	牛乳 くきわかめ	にら	生姜、ねぎ にんにく たけのこ 胡瓜 梅干し	米 押麦 きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	546 kcal 23.1 g	1月7日は七草、1月11 日は鏡開きです。 3学期の給食のスター トは、みんなの1年 の無病息災を祈願して 七草の入った雑炊とお 汁粉にしました。		
15 木	あずき 小豆ごはん	まつかざや 松風焼き	牛乳	あずき 鶏肉、豆腐 大豆、卵 米みそ 蒸しかまぼこ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 大根 みかん	米 もち米 でんぶん きび砂糖	ごま油 白ごま	548 kcal 25.0 g	15日 小正月 15日の小正月にちなん で、小豆の入ったご飯 を作ります。		
16 金	はん ご飯	ぶりの照焼き	牛乳	はくさい 白菜の即席漬け じゅわんじゅわん じゃが芋のみぞ汁	牛乳	かぶ(葉) 人参	生姜 白菜 かぶ 胡瓜 玉葱	米 きび砂糖 じゃが芋		559 kcal 25.8 g	全国学校給食週間 1月24日は学校給食記 念日です。24日から 30日までを全国学校給 食週間と定めています。 七小では26日から 1週間、給食週間にい ろいろな食育メニュー を入れました。		
19 月	はん ご飯	さけの塩焼き	牛乳	さんぴられんこん みぞれ汁	牛乳	人参	れんこん ごぼう ねぎ 大根	米 板こんにゃく きび砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	550 kcal 28.1 g	26日 ココア揚げパン 「揚げパン」は70年ぐ らい前に、学校給食で 作られるようになり、 長年多くの人から愛さ れています。		
20 火	キムチチャーハン	揚げ餃子	牛乳	わかめスープ	牛乳	人参 にら	たけのこ、玉ねぎ しいたけ、ねぎ 白菜キムチ キャベツ にんにく、生姜 コーン、セロリー	米 きび砂糖 でんぶん 薄力粉 きび砂糖 マカロニ	油 黒ごま 白ごま	601 kcal 21.5 g	28日 冬野菜のカレーライス 「カレーライス」は今 も昔も人気メニューで す。大根、れんこん、 ごぼうの冬野菜で体を 温めましょう。		
21 水	シナモンロールパン	くるくるマカロニ のトマト煮	牛乳	キャベツのごま ドレッシング	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	ミルクパン グラニュー糖 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 マカロニ	バター アーモンド 油 白ごま	620 kcal 20.7 g	27.30日 紫波町姉妹締結記念献 立		
22 木	むぎ はん 麦ご飯 えのきの佃煮	じゃが芋のそぼろ煮	牛乳	こまつな 小松菜フィッシュサラダ みかん	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ 生姜、たけのこ 玉ねぎ キャベツ みかん	米、米粒麦 きび砂糖 板こんにゃく じゃが芋 でんぶん	油 白ごま	597 kcal 23.4 g	1月30日に日野市は岩手 県紫波町との姉妹都市 を締結しました。それ を記念し、27日は少し 早いですが、紫波町と 日野市の食材のコラボ メニューを出します。 30日は紫波町産のお米 を使ったさつま芋ご飯 を作ります。また、昔 懐かしいメニューの鮭の竜田揚げを作ります。		
23 金	たんなんめん 担々麺	さつま芋と黒ゴマのケーキ	牛乳	豚肉 米みそ 豚骨 卵	牛乳	青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ セロリー	蒸し中華めん きび砂糖 さつま芋 薄力粉 上白糖	油 白ごま 黒ごま	618 kcal 26.8 g			
26 月	ココア揚げパン	海老と豆腐のあんかけ	牛乳	ごま和え	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ セロリー 緑豆もやし	コッペパン 上白糖 でんぶん きび砂糖	油 白ごま	570 kcal 30.9 g			
27 火	ひのしわちょうさん 紫波町産のご飯 いためたくあん	さばのピリ辛焼き	牛乳	白菜のおかか和え みぞ汁	牛乳	小松菜 人参	東光寺たくあん 生姜 白菜 なめこ	米 きび砂糖 でんぶん	油 白ごま	560 kcal 26.5 g			
28 水	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	ナッツサラダ	牛乳	鶏肉 大豆 豚骨	牛乳 チーズ	人参	にんにく、生姜 玉葱、大根、胡瓜 れんこん、ごぼう りんご、セロリー マンゴーチャツネ キャベツ	米 押麦 里芋 薄力粉 きび砂糖	油 バター アーモンド	633 kcal 26.5 g			
29 木	スパゲッティナポリタン	パリじゃがサラダ みかん	牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ	人参 青ビーマン	にんにく、玉葱 マッシュルーム キャベツ、胡瓜 みかん	スパゲティ じゃが芋 きび砂糖	油	574 kcal 20.6 g			
30 金	しわちょうしまい しわちょうさん 紫波町産のご飯 いためたくあん	くじら肉 たつたあ 鮫の竜田揚げ みそ汁	牛乳	くじら肉 卵、豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく りんご ごぼう 大根 ねぎ	米、もち米 さつま芋 薄力粉 でんぶん 板こんにゃく じゃが芋	白ごま 油	580 kcal 28.3 g			
31 土	おやこどん 親子丼	鉄人サラダ いも煮	牛乳	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 めひじき	人参 小松菜	玉ねぎ、しいたけ コーン、しめじ まいたけ、ねぎ	米、押麦 きび砂糖 里芋 糸こんにゃく	油	583 kcal 25.9 g			

★今月の地元農産物★ 人参、大根、ねぎ、白菜、東光寺たくあん

※都合により変更する場合もあります。