

1月 よていこんだてひょう

給食目標「日本の食文化を知ろう！」

日野市立潤徳小学校

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
9 木	スープちやづけ あつあげのあまみそがけ こうはくフルーツしらたま	○	ぎゅうにゅう,たら, かまぼこ,あつあげ,みそ	こめ,さとう,かたくりこ,しらたまこ	しょうが,にんじん,こまつな,だいこん,かぶ, しいたけ,みかん,りんご,もも,トマト	559 kcal 25 g	<p>9日(木)〈五節句〉 人日の節句・鏡開き 1月7日は「人日の節句」といい、日本の大事な行事である五節句のひとつです。1年間の無病息災を願って、春の七草のひとつであるかぶを使ったお茶漬を作ります。また、鏡開きにちなんで餅に見立てた白玉をおめでたい紅白カラーで作ります。</p>  <p>15日(水)〈日本の行事〉 小正月 1月1日を「大正月」と呼ぶことに對し、正月の終わりの日を「小正月」と呼びます。この日は使い終わった正月飾りを焚き上げ、そのときに出た煙とともに年神様が天に帰るといわれています。</p>  <p>16日(木)〈世界の料理〉 ネパール チャウミンはスパイスを使ったネパールの焼きそばです。ネパールは15時頃に食べるおやつを「カジャ」といい、チャウミンはカジャのメニューのひとつとして現地で親しまれています。</p>  <p>24日(金)~30日(木) 全国学校給食週間 日本で最初の学校給食は、明治22年に山形県忠愛小学校で始まりました。この週は昔の給食にちなんだ献立や、わたしたちの住んでいる東京都の郷土料理を取り入れた献立にし、給食の歴史等について紹介します。</p>  <p>30日(木)〈郷土料理〉 岩手県 日野市は平成29年1月30日に岩手県紫波町と姉妹都市提携をしています。提携から8年が経つこの日は、岩手県を含む三陸でとれたさめを使い、岩手県の郷土料理であるひつつみを作ります。</p> 
10 金	ごはん スパニッシュオムレツ コーンとおおなのサラダ ひのさんだいこんスープ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, たまご,チーズ,とりにく	こめ,あぶら,バター,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,こまつな, コーン,レモン,だいこん,ながねぎ,しょうが	563 kcal 21.6 g	
14 火	アーモンドトースト とりしゃぶサラダ ABCクリームスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく	しょパン,バター,さとう, アーモンド,あぶら,さとう,マカロニ, こむぎこ,なまクリーム	きゅうり,キャベツ,にんじん, にんにく,コーン,たまねぎ	584 kcal 24.1 g	
15 水	くろまいごはん まつかぜむし はくさいとこんぶのあさづけ ごじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご, みそ,こんぶ,ぶたにく, だいず,あぶらあげ,みそ	こめ,くろまい,パンこ,あぶら, ごま,こんにやく,じゃがいも	にんじん,ながねぎ,しょうが,はくさい,きゅうり, ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,こまつな	567 kcal 25 g	
16 木	チャウミン スパイシーまめポテト みかん	○	ぎゅうにゅう,とりにく,えび,だいず	ちゅうかめん,じゃがいも, かたくりこ,あぶら	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,みかん	535 kcal 23.5 g	
17 金	どんどろけめし だいこんのべっこうに みかん	○	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とうふ,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん,だいこん,みかん	540 kcal 19.5 g	
20 月	あんかけチャーハン ごまキムチスープ シュガーアーモンド	○	ぎゅうにゅう,いか,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,こんにやく, じゃがいも,ごま,アーモンド	にんじん,ながねぎ,しょうが,たまねぎ, たけのこ,もやし,チンゲンサイ,しいたけ, ごぼう,キャベツ,はくさい	568 kcal 21.5 g	
21 火	ごはん さばのこうみやき ごまあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう,さば,みそ,ぶたにく	こめ,さとう,ごま,あぶら, じゃがいも,こんにやく	にんにく,しょうが,ながねぎ,こまつな, もやし,にんじん,ごぼう,だいこん	569 kcal 27.5 g	
22 水	ぶたねぎみぞれスパゲティ ホットポテトサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, かつおぶし,ベーコン	スパゲティ,あぶら, じゃがいも,マヨネーズ	にんにく,ながねぎ,レモン,だいこん, たまねぎ,にんじん,さやいんげん,りんご	564 kcal 21.5 g	
23 木	ごはん いかのかりんとうあげ アーモンドあえ みそけんちんじる	○	ぎゅうにゅう,いか, あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ, あぶら,さとう,アーモンド, やつがしら,こんにやく	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,ながねぎ	568 kcal 23.3 g	
24 金	カレーライス くきわかめのサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,くきわかめ	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,りんご,マンゴーチャツネ, トマト,キャベツ,きゅうり,コーン	607 kcal 19.6 g	
27 月	スパゲティミートソース ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,ツナ	スパゲティ,あぶら, さとう,バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,キャベツ,きゅうり,レモン	561 kcal 25.6 g	
28 火	コッペパン トマトシチュー のりサラダ	○	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,のり	パン,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト, ほうれんそう,こまつな,えのきたけ,もやし	556 kcal 24.3 g	
29 水	ごはん・とうこうじたくあんふりかけ ししゃものからあげ そくせきづけ ちゃんこじる	○	ぎゅうにゅう,かつおぶし, ししゃも,とりにく, あぶらあげ,とうふ	こめ,あぶら,ごま,かたくりこ, じょうしんこ,はるさめ	たくあん,しょうが,キャベツ,きゅうり,しいたけ, にんじん,だいこん,ながねぎ,はくさい	582 kcal 26.6 g	
30 木	ごはん さめのでんがくやき のりずあえ ひつつみ	○	ぎゅうにゅう,さば, みそ,のり,あぶらあげ	こめ,さとう,こむぎこ,あぶら	しょうが,ながねぎ,こまつな,もやし, にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	600 kcal 26.1 g	
31 金	ナシゴレン カレードレッシングサラダ ビーンズクリームシチュー	○	ぎゅうにゅう,とりにく, えび,とりにく,だいず	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも, バター,こむぎこ,なまクリーム	にんにく,しいたけ,たけのこ,ピーマン, たまねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん, コーン,マッシュルーム	568 kcal 23.2 g	

☆今月の日野産食材【とうこうじだいこん・だいこん・じゃがいも・こまつな・にんじん・はくさい・ながねぎ・キャベツ・たまご】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※1月分からの給食費につきましては、日野市教育委員会よりC4th Home&Schoolにて12月20日に配信された「令和7年1月からの学校給食費の取り扱い等について」の内容をご確認ください。なお、口座振替対象のご家庭につきましては【1月16日】に1月分給食費を振替予定です。ご準備をしていただきますよう、お願いいたします。

※日野市の学校給食では、そば・くるみ・ピーナッツ・ピーカンナッツ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・キウイフルーツは使っていません。

ただし、同食品工場で左記の食材を扱う可能性はあります。