

# 1月よていこんだてひょう

令和7年度1月(全15回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ひとことメモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
9	金	みそやさいうどん	■	おしるこ	★牛乳、豚肉、油揚げ 味噌、豆腐、あずき	うどん、白玉粉、砂糖	しいたけ、ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ、こまつな	675 25.7	一年間の締めくくり、3学期が始まりました。朝ごはんをしっかり食べて、体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。
13	火	まめとえびのクリームライス	■	キャベツとベーコンのスープ くだもの	★牛乳、★むきえび 鶏肉、いんげんまめ ★生クリーム ベーコン	米、油、★バター 小麦粉、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、グリンピース セロリー、キャベツ こまつな、みかん又はほんかん	589 23.8	9日 お汁粉 11日は鏡開きです。正月の間に年神さまに供えていた鏡もちをおろして小さく割り、お汁粉などにして食べます。この時、もちは刃物を使わず木づちなどで割ります。これは「切ること」を避けるためです。この日を前に、給食では餅の代わりに白玉粉と豆腐を使って餅に見立てた団子を作ります。
14	水	ごはん	■	こざかなふりかけ とりにくとさつまいものにもの こんぶともやしのあえもの	★牛乳 ★ちりめんじやこ あおのり、鶏肉 昆布、油揚げ	米、ごま、油、砂糖 さつまいも、ごま油	ごぼう、れんこん にんじん、もやし	534 22.0	17日 備蓄わかめご飯 午後には防災フェスティバルが行われます。災害に備えて倉庫に備蓄されている「アルファ米」を給食室でもどして提供します。
15	木	あずきとくろまいのごはん	■	さかなのさいきょうやき わかめサラダ いもだんごじる	★牛乳、あずき、 ★さわら、味噌 わかめ、鶏肉	米、もち米、黒米 ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも、でんぶん	キャベツ、もやし、きゅうり ホールコーン、ごぼう にんじん、しいたけ だいこん、こまつな、長ねぎ	570 26.0	21日 人参ドレッシングサラダ 日野産人参をすりおろしてドレッシングにします。人参は代表的な緑黄色野菜で、目によいカロテンという栄養が含まれています。
16	金	ココアトースト	■	ポークビーンズ コロコロサラダ	★牛乳、大豆、豚肉 ★チーズ、★生クリーム	★パン、★バター グラニュー糖、油 じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト トマトピューレ、だいこん きゅうり、ホールコーン	627 23.2	30日 ごはん 東光寺沢庵炒め 1月30日は岩手県紫波町と日野市が姉妹都市を結んだ日です。今年度も紫波町産のごはんと地元産の東光寺沢庵とのコラボメニューを実施します。
17	土	びちくわかめごはん	■	とりにくのあまからだれ とんじる	★牛乳、鶏肉 豚肉、豆腐 油揚げ、味噌	アルファー化米 でんぶん、小麦粉、油 砂糖、油、じゃがいも	ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ	622 28.8	21日 人参ドレッシングサラダ 日野産人参をすりおろしてドレッシングにします。人参は代表的な緑黄色野菜で、目によいカロテンという栄養が含まれています。
20	火	むぎごはん	■	ごまとひじきのミートやき やさいとあぶらあげのいためもの みぞれじる	★牛乳、豚肉、豆腐 ★たまご、ひじき 油揚げ	米、押麦、パン粉 砂糖、ごま、ごま でんぶん、油 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん もやし、しいたけ、こまつな 長ねぎ、だいこん、しょうが	577 25.3	30日 ごはん 東光寺沢庵炒め 1月30日は岩手県紫波町と日野市が姉妹都市を結んだ日です。今年度も紫波町産のごはんと地元産の東光寺沢庵とのコラボメニューを実施します。
21	水	ツナきのこスパゲティ	■	にんじんドレッシングサラダ さつまいもとくろごまのケーキ	★牛乳、★ツナ のり、★たまご	スパゲティ、油 ★バター、砂糖、小麦粉 さつまいも、ごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん しいたけ、エリンギ、しめじ えのきだけ、キャベツ きゅうり、ホールコーン	608 22.1	今月の 日野産食材
22	木	ごはん	■	ナツツふりかけ さばのあまみそかけ わふうスープ	★牛乳、★かつお節 ★さば 味噌、鶏肉、わかめ	米、★アーモンド ごま、でんぶん 小麦粉、油、砂糖	にんじん、長ねぎ ホールコーン	604 25.5	にんじん だいこん キャベツ じゃがいも ながねぎ こまつな ににく 東光寺たくあん
23	金	コッペパン	■	とうふのナゲット ひよこまめのカレーに ジュリアンスープ	★牛乳、豆腐、鶏肉 ★たまご、ひよこまめ ベーコン	★パン、でんぶん 油、砂糖、じゃがいも	玉葱、長ねぎ、にんじん ににく、しょうが ホールトマト セロリー、キャベツ	595 28.0	の予定です。
26	月	ジャージャンスパゲティ	■	コーンポテト くだもの	★牛乳、豚肉 大豆、赤味噌	スパゲティ、油、砂糖 ごま油、でんぶん じゃがいも、★バター	ににく、しょうが、玉ねぎ にんじん、しいたけ、長ねぎ もやし、ホールコーン ★りんご	603 28.0	
27	火	おやこどん	■	ごまづあえ こんさいとあおなのみそしる	★牛乳、鶏肉 ★たまご、豆腐 油揚げ、味噌	米、こんにゃく でんぶん、ごま、砂糖 じゃがいも、こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、しいたけ さやいんげん、きゅうり もやし、ごぼう 長ねぎ、こまつな	605 26.7	
28	水	ちゅうか なめし	■	ホキのなんばんづけ とりだんごとやさいのスープ	★牛乳、豚肉 ★ホキ、若鶏肉	米、油、ごま油 小麦粉、でんぶん 砂糖、パン粉、はるさめ	にんじん、こまつな 長ねぎ、しょうが もやし、キャベツ	588 30.6	
29	木	こうやどうふのそぼろ ごはん	■	ししゃものごまころもあげ わかめとなるとのすまじる	★牛乳、凍り豆腐 豚肉、★ししゃも ★たまご、★なると 豆腐、わかめ	米、油、砂糖 小麦粉、ごま	にんじん、長ねぎ グリンピース、しいたけ	570 24.3	
30	金	ごはん	■	とうこうじたくあんいため たまごのからくさやき ぐだくさんじる	★牛乳、鶏肉、ひじき 豆腐、★たまご 油揚げ、味噌	米、油、ごま 砂糖、じゃがいも	たくあん漬け、にんじん 玉ねぎ、さやいんげん ごぼう、だいこん、長ねぎ	576 26.4	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

1月17日に学校で保管している「わかめご飯(備蓄用)」を学校給食で使用します。アルファ米の他、具材には乾燥わかめ・昆布エキス・ホタテエキス・調味料(アミノ酸等)が使用されています。

## ★ 今月の給食目標 ★

食事と文化について知ろう【伝統的な食文化の理解】

