



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8 水	わかめうどん	○	とり肉,わかめ	うどん,さといも,油	はくさい,だいこん,ねぎ	591 kcal
	ふくぶくろ		とり肉,豚肉,大豆,うずら卵,油揚げ	しらたき,かたくり粉,スパゲッティ,砂糖	ごぼう,にんじん,玉葱	24.1 g
	わふうポテト			じゃがいも,油,砂糖		22.1 g
	くだもの(みかん)				みかん	
9 木	カレーライス	○	豚肉	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,油,小麦粉	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,セロリ	706 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	砂糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	21.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			22.8 g
10 金	かつおごはん	○	かつお,きわかめ	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,砂糖	しょうが	665 kcal
	あげだしとうふのおろしがけ		木綿豆腐	かたくり粉,小麦粉,油	だいこん,ねぎ	26.7 g
	やさいのしょうがじょうゆ				キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,しょうが	22.4 g
	ぐだくさんみそしる		豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	板こんにゃく油	だいこん,かぶ,ごぼう,西洋かぼちゃ,えのきたけ,にんじん,こまつな	
14 火	マーボどん	○	木綿豆腐,豚肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸	642 kcal
	ワンタンスープ		とり肉		にんじん,はくさい,ねぎ	26.9 g
	こまつなのじゃこいため		ちりめんじゃこ	ごま油,白すりごま,白いりごま	こまつな	18.4 g
	くだもの(りんご)				りんご	
15 水	ミルクパン	○		ミルクパン		621 kcal
	ラザニア		とり肉,大豆,ピザチーズ	ぎょうざの皮,油,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,ぶなしめじ	27.5 g
	あおなとコーンのソテー		ベーコン	油,ソフトタイプマーガリン	ほうれんそう,とうもろこし缶詰	25.7 g
	とりとひよこまめとやさいのスープ		とり肉,ひよこまめ	油	玉葱,キャベツ,さやいんげん,マッシュルーム,セロリ,しょうが,ねぎ	
16 木	わかめごはん	○	わかめ	米,おおむぎ(米粒麦)		628 kcal
	イカのごまみそマヨやき		いか,白みそ	白すりごま,マヨネーズ(エッグフリー),砂糖		25.1 g
	かみかみごぼうのからあげ			かたくり粉,油	ごぼう,しょうが,にんにく	20.8 g
	あぶらあげとやさいのみそしる		油揚げ,白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	
17 金	はつがげんまいごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		642 kcal
	ぶりだいこん		ぶり	砂糖,油	だいこん,しょうが	31.2 g
	ちゃんむし		たまご,かまぼこ,とり肉		しいたけ,切りみつば	22.2 g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	ブロッコリー,もやし,こまつな	
20 月	もちごめいりごはん	○		米,はいが米,もち米		697 kcal
	ししゃものなんばんづけ		子持ちししゃも	かたくり粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	32.5 g
	だいずのいそに		大豆,おかか,さつま揚げ	油,糸こんにゃく,砂糖	にんじん	21.7 g
	とんじる		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
21 火	たらこスパゲティー	○	たらこ,いか,刻みり	スパゲッティ(半分),油,乳なしマーガリン	にんにく,玉葱,青ピーマン	619 kcal
	くきわかめいりサラダ		青大豆,くきわかめ	なたね油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	26.1 g
	さつまいもパイ			さつまいも,砂糖,春巻きの皮,油	パインアップル(缶詰)	17.5 g
	くだもの(みかん)				みかん	
22 水	ぶたどん	○	豚肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖,しらたき	しょうが,玉葱	652 kcal
	ほうれんそうのごまあえ			白すりごま	ほうれんそう,こまつな,りょくとうもやし,にんじん	25.8 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉葱,えのきたけ	17.7 g
	くだもの(りんご)				りんご	
23 木	さんしょくピラフ	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,とうもろこし缶詰(体-別),さやいんげん	676 kcal
	スペインふうオムレツ		ボークハム,たまご	油,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱	26.9 g
	スパイシービーンズ		大豆	かたくり粉,油		23.8 g
	やさいスープ		とり肉,レンズまめ	油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリ,しょうが,ねぎ	



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・あそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	ナトリウム g	カリウム g	
今月平均摂取量	640	16.56	28.26	358	108	2.4	2.9	243	0.38	0.52	33	2.3	5.2



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
24 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		602 kcal
	タラのヤンニョムジャンやき		すけとうだら	白いりごま,白すりごま,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	26.0 g
	まめもやしのナムル			砂糖,ごま油,黒いりごま	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく	16.2 g
	ヌードルスープ		とり肉	ヌードル,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	
	くだもの(みかん)				みかん	
27 月	おむすび	○	焼きのり	米,おおむぎ(米粒麦)		612 kcal
	さけのしおやき		しろさけ			31.8 g
	いためたくあん			ごま油,白いりごま	たくあん	17.2 g
	やさいのおひたし		かつお節		ほうれんそう,はくさい,にんじん	
	いなかじる		豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	さといも,じゃがいも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しいたけ	
28 火	コッペパン	○		コッペパン		586 kcal
	カレーシチュー		豚肉,牛乳	じゃがいも,油,有塩バター,小麦粉,はちみつ	玉葱,にんじん,にんにく	23.4 g
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,ツナ	白すりごま,砂糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	20.0 g
	くだもの(りんご)				りんご	
29 水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		691 kcal
	ムロアジのメンチカツ		とり肉,むろあじ,みそ,凍り豆腐	小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉,油	玉葱,キャベツ,しょうが	28.2 g
	あしたばいりごまあえ			砂糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,あしたば	21.3 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油		
	ふとわかめのみそしる		カットわかめ,大豆,赤みそ,白みそ	じゃがいも,焼きふ(小町ふ)	玉葱	
30 木	おっきりこみ	○	とり肉	めん,さといも,油	はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ,まいたけ	611 kcal
	みそこんにやく		甘みそ,赤みそ	板こんにやく,砂糖,白いりごま		18.9 g
	コーン入りやさしいため		ウィンナー	油	キャベツ,りよくとうもやし,とうもろこし缶詰	13.3 g
	くだもの(みかん)				みかん	
31 金	ガーリックライス	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン	にんにく,パセリ	642 kcal
	魚のケチャップソース		まだら 50g	かたくり粉,なたね油,三温糖	しょうが,にんにく(りんご)	28.1 g
	シーフードサラダ		いか,むきえび	砂糖,油	キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン(果汁),りんご	18.1 g
	ウィンナーとマカロニのスープ		ウィンナー,大豆	マカロニ,じゃがいも	にんじん,はくさい,玉葱,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	

全国学校給食週間

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★1月の給食費の引き落としは1月15日(水)です。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。



なかのだいいちしょうがっこう きゅうしゅうれきし いろいろ きかくこんだて どうじょう
中野第一小学校でも給食週間に色々な企画献立が登場します
 この機会に学校給食の歴史や目的を考えてみましょう!

☆27日(月) タイムスリップこんだて(給食のはじまり)

めいじ きゅうしゅう はじ ころ こんだて いしき
 明治22年の給食が始まった頃の献立を意識して、
 おむすびにしました。自分でのりを巻いて食べます。

☆28日(火) タイムスリップこんだて(昔こんだて)

しょうわ ねんだい にほん
 昭和20年代、パンといえばコッペパンでした。また、日本の
 ゆうこうこく ころしんりょう ていきょう
 友好国であったインドから香辛料の提供があり、カレー粉を
 つか きゅうしゅう どうじょう
 使ったメニューが給食に登場するようになりました。

☆29日(水) 八丈島こんだて

とうきょうとはちじょうまち しょうざい おお つか
 東京都八丈町の食材を多く使いますムロアジは「くさや」
 ざいりょう さかな あしたば きょうつ あした め
 の材料になる魚です。明日葉は「今日摘んでも明日には芽を
 だ せいちょう はや やさい ぶんく
 出す」ほど成長が早く、野菜にはあまり含まれないビタミン
 B₁、B₂を多く含み、ほうれん草よりも食物繊維が豊富です。

☆30日(木) 郷土料理(群馬県)

おっきりこみは幅の広い麺を野菜と一緒に煮込み、しょうゆ、み
 そなどで味をつけます。また群馬県はこんにやく芋の生産がさか
 んです。給食では甘みそをのせた、みそ田楽のようにします。

1月の給食目標 給食の歴史やわらいを考えよう

むかし ます た 食べられない こと 子供たち 食事を出すのが目的でしたが、今は給食を通して協力す
 る心や感謝の心を育てたり、食文化を学んだり、皆さんの教育活動のひとつとして考えられ作ら
 れています。長い歴史を感じながら、学校給食週間で多くのことを学びましょう。

