



1 月学校給食献立表



令和 4 年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとになる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} （きいろ）	血 ^{ちく} や肉 ^{にく} ・ほねや歯 ^は になる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} （あか）	からだの調 ^{ちょう} 子 ^し をととのえる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} （みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 ^{たんぱくしつ} g
11	水	ごはん	牛 乳	とうふのうまに さいのくにごまつなまんじゅう② ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ こまつな ねぎ だいずもやし ほうれんそう	654	28.4
12	木	ライスボール （こめこパン）	牛 乳	おぞうに にくだんご①②※1 だいこんサラダ（たまねぎドレッシング）	パン トック（もち） あぶら パンこ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこ	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう	651	27.6
13	金	ごはん	牛 乳	ちくぜんに なっとう ごまあえ	ごはん さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこ なっとう（だいず）	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう キャベツ	606	26.4
16	月	ごはん	牛 乳	キムチなべ すりみチーズロール だいずもやしナムル（かんこくナムル ^{ナムル} ドレッシング）	ごはん さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ すりみ（ ^{スリミ} チヂミ） チーズ キムチ（さば）	はくさい だいこん にんじん ねぎ にら しめじ だいずもやし こまつな	624	30.3
17	火	フラワーロール	牛 乳	しろはなまめのポタージュ チキンナゲット② ゆでやさいサラダ（イタリアンドレッシング）	パン しろはなまめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	638	30.3
18	水	じごなうどん	牛 乳	こんさいごまうどん ちくわのいそべあげ①②※1 おひたし	じごなうどん さといも ごま こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ ちくわ あおのり	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	698	31.2
19	木	しゃくしな チャーハン	牛 乳	ちゅうかコーンスープ あげぎょうざ② いちごゼリー	ごはん こむぎこ かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ たまご	しゃくしな ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ いちご	628	22.4
20	金	ごはん	牛 乳	けんちんじる しろみざかなのねぎソース こまつなサラダ	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ（まぐろ） しろみざかな（メルルーサ）	だいこん ごぼう にんじん こんにやく しめじ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ コーン	648	30.2
23	月	チキンピラフ	牛 乳	コンソメスープ いかなゲット② プリン	ごはん バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン いか たちうお	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ	669	23.4
24	火	こどもパン スライス	牛 乳	オニオンスープ ハンバーグパベキューソース ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	パン あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん チンゲンさい トマト アップルソース コーン	636	23.0
25	水	ちゅうかめん	牛 乳	タンタンめん あげしゅうまい② ちちぶこんにやくサラダ（ちゅうかドレッシング）	ちゅうかめん ごま あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	もやし にんじん ねぎ にら たけのここんにやく こまつな コーン	682	28.1
26	木	わかめごはん	牛 乳	あつあげのチャオサイ ほうれんそうサラダ（しおドレッシング） ぼんかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし コーン ぼんかん	623	25.0
27	金	ごはん （華麗舞※2）	牛 乳	ポークカレー ゆでやさいサラダ（たまねぎドレッシング） チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー コーン キャベツ	693	25.3
30	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる わかどりしょうゆかけあげ たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ とりこ たまご	たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	657	29.2
31	火	はちみつパン スライス	牛 乳	ミネストローネ アンサンブルエッグ フルーツクリーム	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ホイップクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト 果物缶詰（みかん・パイン・黄桃）	682	20.9

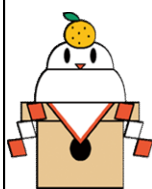
☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※1 肉団子・ちくわの磯辺揚げ：1・2年生1コ、3～6年生2コ。

※2 華麗舞:カレーに合うお米として平成21年から作られた品種で、今回のお米は秩父市で育てられたものを使用しています。

知っていますか？鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

1 月11日は鏡開きの日



鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、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。割ったもちには、お汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。