



1月分学校給食予定献立表

【目標】 感謝して食べよう



所沢市立松井小学校

日 曜	献立名	主 な 食 品 名					エネルギー kcal	たん白質 g	
		黄	赤	緑	主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品	主 に 体 を つ く る も と に な る 食 品			主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る 食 品
	主食	牛乳	おかず						
10 水	わかめごはん	牛乳	とり肉のうめやき きんぴらごぼう むらくもじり	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 たまご とうふ	うめ ごんにやく ごぼう にんじん ほうれん草 たまねぎ しょうが	535	28.6	
11 木	七草・鏡開き献立 うどん	牛乳	ななくさうどん さつまいもとかいかのかきあげ こうはくなます きなこだんご	うどん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こま しらたまだんご さつまいも	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ イカ たまご きなこ	かぶ だいこん せり ねぎ はくさい みずな こまつな にんじん たまねぎ ゆず	574	22.6	
12 金	ごはん	牛乳	ソフトカレイのてりあげ なっとうあえ すいとんじり	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	牛乳 ソフトカレイたつた なっとう かつおぶし ぶた肉 あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい	549	25.3	
15 月	かやくごはん	牛乳	サワラのみそマヨやき こまつなもやしの おかかあえ かきたまじり	こめ もちごめ さとう マヨネーズ パンこ こま かたくりこ	とり肉 こうやどうふ みそ あぶらあげ こんぶ 牛乳 ギンサワラ かつおぶし とうふ たまご	しいたけ しらたき もやし にんじん エリンギ たまねぎ こまつな ほうれん草	550	31.2	
16 火	ライスボール パン	牛乳	やきウインナー (チリソース) ほうれんそうサラダ ホワイトシチュー	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	牛乳 ウインナー ハム ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし	672	24.1	
17 水	むぎいり ごはん	牛乳	さといもコロッケ きりぼしだいこんの いために すましじり	こめ むぎ さといもコロッケ あぶら さとう	牛乳 とり肉 あぶらあげ こんぶ かまぼこ とうふ	しらたき にんじん きりぼしだいこん しいたけ ほうれん草 ねぎ	586	23.0	
18 木	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆねぎラーメン たこやきポテト キャベツのちゅうかサラダ ほうじちゃプリン	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ほうじちゃプリン	牛乳 ぶた肉 タコ あおのり かつおぶし ハム	にんじん もやし メンマ とうもろこし きくらげ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	652	26.9	
19 金	ごはん	牛乳	しおぶたどんのぐ パンサンデー トッポギわかめスープ みかん	こめ あぶら かたくりこ はるさめ さとう トッポギ こま	ぶた肉 牛乳 ハム わかめ	ねぎ もやし にんにく はねぎ レモン はくさい にんじん しょうが みかん チンゲンサイ しいたけ	561	24.7	
22 月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ きゃべつサラダ だいこんとはくさいの みそしる	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご とうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん はくさい	544	22.2	
23 火	キムチ チャーハン	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ みずあめ こま	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	ピーマン ねぎ キムチ しょうが たまねぎ もやし にんにく ほうれん草 はねぎ にんじん とうもろこし	602	26.5	
24 水	ナン	セレクト コーヒーマルク りんごジュース みかんジュース おちゃ	ポテトサラダ ポークビーンズ りんご	ナン じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら パンこ	(コーヒーマルク) ぶた肉 ベーコン だいす	にんじん きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ りんご (みかんジュース りんごジュース おちゃ)	572	22.3	
25 木	こうやちらし	牛乳	メヌケのさいきょうやき にんじんのごまマヨあえ いなかじり	こめ さとう こま あぶら マヨネーズ	あぶらあげ こうやどうふ こんぶ 牛乳 とうふ メヌケさいきょうづけ とり肉	にんじん かんぴょう しいたけ だいこん こまつな	550	23.4	
26 金	ごはん	牛乳	ポークカレー だいこんサラダ あんにととうふ	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パター こま あんにんどうふ みずあめ	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり とうもろこし みかん もも	651	21.3	
29 月	ごはん	牛乳	しゅうまい チャプチェ マーボーとうふ	こめ はるさめ さとう こま あぶら かたくりこ	牛乳 しゅうまい ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ だけのこ	584	24.8	
30 火	とりごぼう ピラフ	牛乳	しろみずかなのこうそう やき コールスローサラダ はくさいとベーコンの スープ	こめ むぎ パター あぶら パンこ さとう	とり肉 牛乳 ホキ とり肉 ベーコン	ごぼう たまねぎ トマト とうもろこし ピーマン きゅうり キャベツ ねぎ にんじん はくさい しょうが	524	25.8	
31 水	フラワー ロールパン	牛乳	マカロニグラタン フロッキーのサラダ ふゆやさいスープ	パン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう	牛乳 とり肉 とうにゅう チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ フロッキー とうもろこし はくさい だいこん こまつな	577	26.6	
							平均栄養量	581	25.0

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
※ 持ち物には名前を書きましょう。
※ はしは毎日洗って持ってきましょう。



新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。
また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

七草がゆ

善の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほどけのぎ、すすな、すすしろ」を入れたおがゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鷹が 日本の國に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおがゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。