



# 令和6年 1月 献立予定表



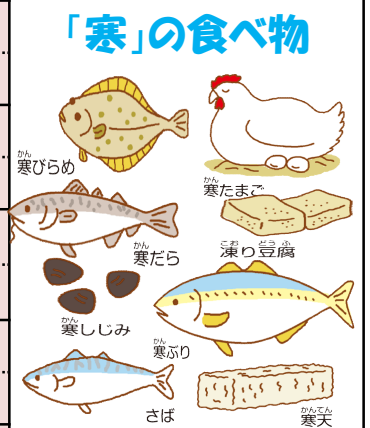
## 向台小学校

日	主食	飲物	おかず	材 料 名				エネルギー (kcal)	塩分(g)	
				血や肉になる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	力や熱のもとになる (黄色の食品)	その他 調味料など			
9 火	ごはん	牛乳	ポークカレー さんしょくあえ いよかん	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん	じゃがいも 油 ごま さとう	グチャップソース カレールフ しょうゆ	644	1.8	
10 水	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかサラダ マーボーれんこん	とり肉 わかめ ひじき ささみ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし だけのこと にんじん もやし キャベツ	はるさめ こむぎこ さとう 油 ドレッシング	しょうゆ しお	685	2.2	
<b>&lt;鏡開き献立&gt;</b>				とりのしちみマヨ焼き	とり肉	マヨネーズ さとう	さけ しお しちみとうがらし	653	1.8	
11 木	ごはん	牛乳	おひたし しらたまじる	わかめ 油あげ かつおぶし なると とうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ	しょうゆ みりん しお だし	615	1.9	
12 金	麦ごはん	牛乳	ぶた肉とあつあげのあまからいため みそ汁	ぶた肉 あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん	油 さとう テンパン	しお しょうゆ みりん だし	677	1.7	
15 月	肉うどん (ソフトめん)	牛乳	(肉うどん汁) このは天ぷら しおこんぶあえ	ぶた肉 油あげ かまぼこ ひじき しおこんぶ	しいたけ にんじん だいこん こぼろ ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	テンパン 油 こむぎこ てんぷらこ 油	しお しょうゆ みりん だし	615	1.9	
<b>&lt;6年英語オリジナルランチを作ろう&gt;</b>				とりのからあげ	とり肉	しょうが にんにく	テンパン 油	しょうゆ さけ しお こしょう	680	1.9
16 火	ごはん	牛乳	キャベツときゅうりのサラダ とうふとわかめのみそ汁	キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン とうふ 油あげ わかめ	にんじん ねぎ はくさい	ドレッシング	みそ だし	688	2.3	
17 水	はいがパン	牛乳	ポークチャップ ポテトサラダ かぼちゃと豆のポターージュ	ぶた肉 ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん	こむぎこ 油 じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう	614	2.2	
<b>&lt;かみかみ献立ヘモグロスト・ベルハッセ&gt;</b>				(いか天どんのぐ) いそかあえ	いか のり	こむぎこ テンパン 油 さとう	しお しょうゆ みりん さけ	614	2.2	
18 木	いか天どん (ごはん)	牛乳	ヘモグロスト・ベルハッセのみそ汁	こうやとうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ えのき しめじ	ドレッシング	みそ だし	656	1.8	
<b>&lt;美味しおDay献立&gt;</b>				さばのゆうあん焼き	さば	しょうが ゆず	さとう	しょうゆ みりん さけ	656	1.8
19 金	麦ごはん	牛乳	にんじんのごまいため ごしょうやさいのすまし汁	あつあげ とり肉 油あげ	にんじん キャベツ しいたけ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	ごま さとう ごま油	しょうゆ みりん みそ だし	651	1.8	
22 月	ごはん	牛乳	とんかつ キャベツサラダ にらたま汁	ぶた肉 ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	こむぎこ パンこ 油	さけ しお こしょう ソース	651	1.8	
23 火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご あさづけ 肉じゃが	たまごやき ぶた肉 さつまあげ	こまつな はくさい にんじん かぶ にんじん たまねぎ いんげん	しょうゆ	あさづけのもと しお	652	2.6	



### 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。



### カン★カン(寒・甘)



野菜大集合!  
ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪中キャベツ」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

### みんなで食べるとあったかい!



寒いといえば、武道の「寒稽古」が有名です。終わった後には温かいおしるこがよくふるまわれます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときにしたいですね。

### \*全国学校給食週間(1月24日~30日)

24 水	米パン	牛乳	コロッケ コールスローサラダ シチュー	にんじん たまねぎ コーン いんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン とり肉 大豆 とうにゅう しろはなまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう テンパン 油 ドレッシング じゃがいも こむぎこ	しお ソース	653	2.5		
<b>&lt;スタディー献立 長く続いた戦争と人々の暮らし&gt;</b>				さけのしお焼き	さけ		しお	637	2.4	
25 木	麦ごはん	牛乳	きりほし大根のもの いもに汁	油あげ とうふ	きりほしだいこん にんじん いんげん こまつな にんじん だいこん こぼろ ねぎ	こんやく さとう 油 さつまいも さといも	しょうゆ みりん だし みそ だし	637	2.4	
<b>&lt;牛久の日献立&gt;</b>				とりのみそ焼き	とり肉	しょうが	さとう	さけ みそ しょうゆ みりん	588	2.0
26 金	ごはん	牛乳	はくさいと油あげのにびたし 牛久のこんさいスープ	油あげ	はくさい こまつな にんじん だいこん にんじん こぼろ ねぎ しょうが	さとう	しょうゆ みりん しお だし	2.0	2.0	
29 月	わふうきのコスパゲッティ	牛乳	(わふうスパゲッティ) いもまん! みずなとツナのサラダ	ベーコン とうにゅう	ゆめいしのき エリンギ コーン こまつな たまねぎ にんにく こむぎこ さとう さつまいも カスタードクリーム	スパゲッティ 油	しお こしょう ワイン しょうゆ フイヨン	561	1.7	
<b>&lt;日本味めぐり*山梨県&gt;</b>				わかさぎフリッター	わかさぎ あおさ	こむぎこ テンパン さとう こめこ 油	しょうゆ しお	661	1.8	
30 火	ごはん	牛乳	ひじきのもの ほうとう汁	ひじき 油あげ とり肉	にんじん えだまめ ほろちやこまつな にんじん だいこん こぼろ ねぎ しいたけ	じゃがいも 油 さとう ほうとうめん	しょうゆ さけ みりん だし しょうゆ しお みりん だし	1.8	1.8	
31 水	コッペパン	牛乳	ハンバーグデミソース プロカリサラダ ミネストローネ	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	さとう 油 ドレッシング	ハヤシロウ ソース グチャップ	473	2.5	

\*一人一回あたりの学校給食摂取基準(エネルギー:530~780kcal(平均650kcal)、塩分2.0g未満)  
※急遽メニューの変更をする場合があります。あくまでも予定献立ですので、ご了承ください。  
※向台小学校ホームページ「今日の給食」で写真を掲載していますので、ぜひご覧ください。

### 七草がゆ

「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、一年の無病息災を祈る行事です。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりました。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。



せり	なずな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
独特の香り。鍋物にも使われる。	別名「ベンベン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」とも。	コオニタビラコ。タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字で「錦菜」とも*。	大根のこと。漢字で「清白」とも*。

\*すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。