

# 1月献立表



清瀬市立芝山小学校  
令和7年1月7日(火)  
校長 寺井 俊敬  
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	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	I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量			
8 水	ちゃんごどん ポテトたご揚げ 和風あえ 牛乳	鶏モモ肉 いか 焼き竹輪 油揚げ たご たまご	青のり 生わかめ 牛乳(飲用)	冷凍うどん じゃがいも でんぷん 米粉	サラダ油 揚げ油	にんじん ほうれん草	干椎茸 だいこん はくさい ねぎ 生姜 キャベツ もやし	570 kcal 29.6 g 18.0 g 2.1 g
9 木	ピザトースト コーンシチュー ビーンズサラダ 牛乳	ベーコン 鶏モモ肉 大豆 青大豆	ピザチーズ 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油	ピーマン トマトピューレ にんじん	玉葱 マッシュルーム水煮 冷凍ホウレンソウ クリームコーン だいこん キャベツ	681 kcal 27.6 g 32.0 g 2.9 g
10 金	だし茶漬け 鮭のバター醤油焼き ほうれん草のごまあえ 手作りみたらし団子 牛乳	鮭 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 三温糖 上新粉 白玉粉 上白糖 でんぷん	サラダ油 有塩バター 白すりごま 練りごま	野菜塩漬け ほうれん草 にんじん	乾燥カリカリ梅 もやし	616 kcal 26.2 g 17.8 g 2.4 g
14 火	キムチチャーハン 野菜とツナのあえもの はるさめスープ 牛乳	豚肩肉 たまご ツナ水煮	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ	サラダ油 ごま油	にんじん ほうれん草	キムチ漬け きゅうり キャベツ もやし 玉葱 生姜	557 kcal 21.3 g 20.3 g 2.1 g
15 水	わかめご飯 干草焼き 磯あえ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	炊き込みわかめ きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ はくさい 冷凍ホウレンソウ 玉葱 えのきたけ	591 kcal 27.4 g 18.2 g 2.2 g
16 木	カオマンガイ トムヤムクン ココナッツミルク風タピオカボンヂ 牛乳	鶏モモ肉 冷凍むきえび	牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん タピオカ	ごま油	トマト 小松菜	生姜 にんにく ねぎ レモン はくさい みかん缶 パイン缶	584 kcal 25.6 g 12.7 g 2.0 g
17 金	★地場産メニュー★ 糰うどん キャベツとわかめのあえもの ビーンズケーキ 牛乳	豚肩肉 油揚げ たまご 大豆	生わかめ ちりめんじゃこ 牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	冷凍うどん 上白糖 薄力粉	白すりごま 有塩バター	にんじん	はくさい 玉葱 ねぎ えのきたけ キャベツ 生姜	604 kcal 27.9 g 22.3 g 1.9 g
20 月	チキンライス チーズかぼちゃグラタン 野菜スープ 牛乳	鶏モモ肉	牛乳(調理用) ピザチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉	サラダ油 有塩バター	にんじん かぼちゃ	玉葱 冷凍グリーンピース はくさい キャベツ	620 kcal 20.3 g 19.8 g 2.1 g
21 火	ご飯 さばの味噌煮 にんじんと小松菜のあえもの けんちん汁 牛乳	さば 赤みそ ツナ水煮 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	白いりごま ごま油	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ だいこん ごぼう	649 kcal 30.8 g 21.6 g 2.4 g
22 水	麻婆春雨丼 わかめスープ サワーかん 牛乳	木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 赤みそ	生わかめ 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 はるさめ でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま		生姜 にんにく ねぎ 干椎茸 えのきたけ もやし たけのこ水煮	656 kcal 23.3 g 18.8 g 1.9 g
23 木	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ いよかん 牛乳	白いんげん豆 鶏モモ肉	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャベツ だいこん いよかん	530 kcal 20.5 g 22.1 g 2.1 g

日	献立名	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	I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量			
24 金	★学校給食週間★ 仙台魁の卵とじ丼 呉汁 ずんだもち 牛乳	鶏モモ肉 たまご 大豆 油揚げ 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 油麩 上白糖 でんぷん さといも 上新粉 白玉粉	ごま油	にんじん 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ 冷凍枝豆	696 kcal 31.6 g 20.1 g 2.1 g	
27 月	★学校給食週間★ サンマーメン 手作りえびシューマイ 華風漬け 牛乳	豚モモ肉 冷凍むきえび たらすり身 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)	蒸し中華めん でんぷん しゅうまいの皮 三温糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 もやし 玉葱 はくさい たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり だいこん	543 kcal 27.7 g 17.0 g 2.2 g
28 火	★学校給食週間★ 野菜ご飯 高野豆腐と鶏肉のうま煮 五目味噌汁 牛乳	鶏モモ肉 凍り豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにやく さといも 三温糖	サラダ油 白いりごま	野菜塩漬け にんじん	ごぼう たけのこ水煮 干椎茸 キャベツ ねぎ もやし	570 kcal 28.5 g 16.5 g 2.0 g
29 水	★学校給食週間★ 鶏飯 きびなごの唐揚げ 三色あえ 白くま風ミルクプリン 牛乳	鶏むね肉	きざみのり きびなご 粉寒天 練乳 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉 上白糖 甘納豆	白いりごま サラダ油 揚げ油	万能ねぎ にんじん ほうれん草	干椎茸 たくあん もやし みかん缶	587 kcal 28.6 g 18.9 g 2.0 g
30 木	★学校給食週間★ 清瀬のグリーンカレー マセドアンサラダ キャロットかん 牛乳	鶏モモ肉	生クリーム 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油 有塩バター	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり 冷凍ホウレンソウ みかんジュース	671 kcal 19.8 g 20.5 g 1.9 g
31 金	ごまご飯 ぶりの照り焼き ごまツナのあえもの 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	ぶり ツナ水煮 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	白いりごま サラダ油	小松菜 チンゲン菜 にんじん	生姜 もやし 玉葱 生椎茸 ねぎ	635 kcal 32.1 g 26.1 g 2.0 g

**あけましておめでとございます**

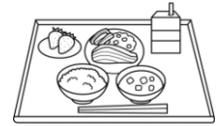
まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調をととのえ、毎日元気に過ごしましょう。  
本年も安全で美味しい給食づくりに努めてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

## 6年生が給食の献立を考えました!

6年生が家庭科の「こんだてを工夫して」の学習で、給食1食分の献立を考えました。  
授業では、栄養教諭からどんなことを工夫して献立を作成しているのかお話しさせていただき、  
使う食材や料理の組み合わせ、味つけや食感、彩りなど、様々なことを意識して献立を立ててくれました。  
6年生の思いが詰まった給食、ぜひ楽しみにしててください! \*2月の給食でも登場する予定です。

### \*6年生献立の日\*

**10日(金)・14日(火)・16日(木)  
20日(月)・21日(火)・31日(金)**



このマークがある日です!

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。