



令和5年度 1月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			穀	肉	魚	牛乳	たんぱく質	
10(水)	ごはん	牛乳	さばのしょうがしょうゆやき いそかあえ けんちんじる	ねつやかのもと ごはん さとう じゃがいも あぶら	体をつくる 牛乳 さば のり あぶらあげ とうふ とりにく	体の調子をととのえる しょうが キャベツ りよくとうもろこし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	655	28.5
11(木)	ライスボール	牛乳	おそうじ しろこまつくね② こまつナサラダ	パン トック ごま パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら さんおんとう	牛乳 とりにく ツナ	はいさいい ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	624	27.5
12(金)	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ さいのくにねぎしおまんじゅう② だいちもやしのナムル (ナムルドレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが らう だいちもやし こまつな	673	28.5
15(月)	ごはん	牛乳	デミグラスハンバーグ ポテトサラダ かきたまスープ	ごはん さとう さんおんとう じゃがいも ノンエックマヨネーズ かたくりこ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし はいさい	676	24.9
16(火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークしゅうまい② パンパンソーサラダ	ごはん さとう かたくりこ あぶら しゅうまい こむぎこ はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ りよくとうもろこし	657	29.5
17(水)	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる ちくわのいしがきあげ② きりぼしだいこんのサラダ	じごなうどん はくりきこ かたくりこ こま あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	にんじん たまねぎ まいいけ きりぼしだいこん だいこん きゅうり	641	24.9
18(木)	フラワーロール	牛乳	とりにくのマスタードやき ブロッコリーサラダ しろはなまめのポターージュ	パン ごまあぶら あぶら さとう	牛乳 とりにく しろはなまめ ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	654	33.9
19(金)	華麗舞	牛乳	ポークカレー キャベツサラダ (たまねぎドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	644	24.3
22(月)	ごはん	牛乳	しろみさかなのピリからソース しおこんぶあえ こんじる	ごはん あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	牛乳 メルルーサ しおこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん りよくとうもろこし ごぼう だいこん	622	28.1
23(火)	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット② コールスローサラダ (コーンクリーミードレッシング) とうにゅうシチュー	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マーガリン	牛乳 とりにく とうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	611	23.6
24(水)	ごはん	牛乳	キムチなべ すりみチーズロール チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう こま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ たら チーズ わかめ のり	はいさいキムチ はいさい だいこん にんじん ぶはしめじ キャベツ	588	30.6
25(木)	はちみつパン	牛乳	アンサンブルエッグ ミネストローネ フルーツクリーム	パン じゃがいも さとう	牛乳 たまご チーズ ベーコン とりにく ホイップクリーム(乳)	たまねぎ キャベツ にんじん みかん パイナップル もも	636	22.5
26(金)	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ こまあえ じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら こま さとう じゃがいも	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	639	28.7
29(月)	ごはん (ミルククッキー)	牛乳	にくじゃが なっとう たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう こま	牛乳 ぶたにく なっとう	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき たくあん キャベツ りよくとうもろこし	606	24.6
30(火)	しゃくしな ピラフ	牛乳	さいのくにメンチカツ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん バター パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	622	22.9
31(水)	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメンのスープ はるまき ちゅうかサラダ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ こまあぶら さとう	牛乳 とりにく えび いか うずらのたまご	にんじん はいさい たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ りよくとうもろこし	677	26.7

★19日に提供する華麗舞は有機栽培に取り組む営農組織により秩父市太田で作られました。

★29日に提供するお米は有機栽培に取り組む農家により秩父市吉田で作られました。

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

★毎月19日は「食育の日」です。

おせち料理を知ろう!

おせち料理には、それぞれに願いがこめられています。おせちとこめられた願いを線で繋げてみましょう。



田づくり・

・財宝などの意味があります。金運への願いがこめられています。



えび・

・「よろこぶ」の言葉にかけたえんぎものです。



きんとん・

・こしが曲がるまで長生きできるようにという願いがこめられています。



こぶ巻き・

・たくさん作物がとれますようにという願いがこめられています。