



令和6年度

# 1月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I単位 - kcal	卵の質 g
9	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに あつやきたまご いそかあえ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご のり	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん ほうれんそう りょくとうもやし はくさい	608	27.5
10	金	じごなうどん	牛乳	ほうとうふううどんのしる ちくわのいそべあげ ※幼・1,2年① 3~6年・職員② ほうれんそうのおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり かつおぶし	うどん あぶら はくりきこ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ えのき ほうれんそう きゃべつ	679	29.9
14	火	キムタクごはん	牛乳	さけフライ さつまいもじる ヨーグルト	牛乳 ぶたにく サケ あぶらあげ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん はくさいキムチ せんぎりだいこんづけ たまねぎ だいこん	664	28.2
15	水	ライスボール	牛乳	トック入りおそうに しろゴマつくね② チーズサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おもちゃがはっています。 よくかんでたべましょう！</span>	牛乳 とりにく なると つくね(とりにく) チーズ	パン トック さとう かたくりこ たまねぎドレッシング	こまつな だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん きゃべつ とうもろこし	634	26.0
16	木	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎしおレモンソース きりほしだいこんのカレーきんぴら はるさめスープ	牛乳 タラ ぶたにく とりにく わかめ しらたき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	ねぎ にんにく レモン ごぼう にんじん きりほしだいこん たまねぎ	604	27.7
17	金	あつぎりしょくぱん	牛乳	はくさいのシチュー 3しょくサラダ チキンナゲット②	牛乳 とりにく	パン あぶら さつまいも シチュールウ イタリアンドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	663	27.9
20	月	ごはん	牛乳	キムチなべ あげたこやき② チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ のり タコ	ごはん ごまあぶら さとう ごま しおちゅうかドレッシング	にんにく はくさいキムチ はくさい りょくとうもやし だいこん にんじん ねぎ いら えのき きゃべつ	650	27.6
21	火	ごはん	牛乳	サバのみそに わかめとツナのあえもの けんちんじる	牛乳 さば ツナ わかめ とりにく とうふ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	625	27.4
22	水	コッペパン	牛乳	ミートソースパンネ コールスローサラダ アンサンブルエッグ	牛乳 ぶたにく たまご	パン パンネ あぶら コーンクリームドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン きゃべつ とうもろこし	660	25.1
23	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 とりにく なっとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん せんぎりだいこんづけ りょくとうもやし ほうれんそう	595	24.3
24	金	ちゅうかめん	牛乳	ながさきちゃんぼんのスープ さいのくにこらまんじゅう② ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	にんにく きゃべつ りょくとうもやし にんじん ほししいたけ ほうれんそう	619	28.1
27	月	ごはん	牛乳	ザンギ こまつなあえ いものこじる	牛乳 とりにく とうふ こんにゃく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さといも じゃがいも	しょうが にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし ねぎ しめじ にんじん	606	30.1
28	火	しゃくしなピラフ	牛乳	ふかやねぎメンチカツ とうふたまごのスープ いちごゼリー	牛乳 ハム とうふ メンチカツ(ぶたにく) たまご	ごはん あぶら バター かたくりこ いちごゼリー	しゃくしな たまねぎ にんじん ほうれんそう	653	22.0
29	水	ツイストパン	牛乳	わかさぎフリッター② きゃべつとささみのサラダ パンプキンスープ	牛乳 わかさぎ ささみ とりにく	パン あぶら はくりきこ バター ごまドレッシング	にんじん きゃべつ ブロッコリー にんにく かぼちゃ	619	24.3
30	木	華麗舞 (かはいまい)	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 ぶたにく こんにゃく わかめ こさかな	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	643	25.0
31	金	子どもパン	牛乳	デミグラスソースハンバーグ ほうれんそうのソテー ふゆやさいのポトフ	牛乳 ハンバーグ(ぶたにく) ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん ブロッコリー だいこん はくさい	638	27.5

◆材料の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。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。



## 『がっこうきゅうしょくのはじまり』

にほんのがっこうきゅうしょくは、めいじ22ねんに  
やまがたけんではじまったとされています。  
このきゅうしょくは、まずしくてせいかつにこまっ  
ているこどもたちをたいしょうに、むしょうでいきょう  
されたものでした。  
げんざいは、こどもたちのけんこうのそうしんや  
きょうざいとしてのやくわりがあります。  
ぜひうちのひとときゅうしょくのおもいでを  
はなしてみてください。



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



### おせち料理



おせち料理は、もともと、  
節日(季節のかわり目)に神  
様に供えるものでした。今で  
は、正月のみとなりました。  
おせち料理には、それぞれ意  
味があり、健康や長寿などの  
願いが込められています。

15にちに  
でます



### 雑煮



雑煮は、もともと天神様に  
供えたその土地の産物ともち  
を煮たものでした。東日本は  
おもに角もち、西日本はおも  
に丸もちを入れます。すまし  
汁を立ててやみそ仕立てなど、  
さまざまです。