



令和6年度 1月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

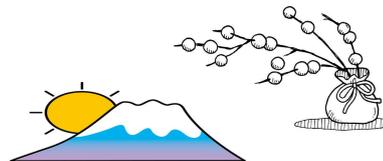
日(曜日)	献立名			おもちはたらき			えいようりょう	
				黒	赤	緑	エネルギー	たんぱく質
9(木)	こどもパン	牛乳	ポトフスープ ハンバーグデミグラスソースがけ ほうれんそうソテー	こどもパン ジャがいも さとう あぶら	きゅうにゅう ハンバーグ ソーセージ	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	618	26.2
10(金)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに あつやきたまご たくあんあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう わかめ ふだにく あつあげ あつやきたまご	いんげん にんじん たまねぎ だけのこ りよくとうもやし きゃべつ こんにゃく	644	30.2
14(火)	ごはん	牛乳	キムチなべ らまんじゅう② レギサラダ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	ごはん あぶら さとう きゅうにゅう とうふ ふだにく いらまんじゅう わかめ みそ のり	はくさい だいこん にんじん きゃべつ はくさいキムチ しめじ	634	29.4
15(水)	じごなうどん	牛乳	こんさいごまうどんのしる ちくわのいそべあげ① おひたし	じごなうどん あぶら こむぎこ かたくりこ ごま じゃがいも	きゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ ちくわ あおのり	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう	586	22.3
16(木)	ライスボール	牛乳	おそうに ろこまつくね② こまつなサラダ	ライスボール トック さとう かたくりこ あぶら	きゅうにゅう とりにく しろこまつくね ツナ	だいこん はくさい ごぼう にんじん しいたけ こんまつな きゃべつ とうもろこし	622	27.5
17(金)	ごはん	牛乳	はるさめスープ しろみさかなのねぎしおソース きりほしだいこんのカレーさんびら	ごはん はるさめ あぶら こむぎこ かたくりこ こまあぶら さとう	きゅうにゅう とりにく しろみさかな(たら) ふだにく	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ながねぎ にんにく ごぼう きりほしだいこん こんにゃく	612	28.8
20(月)	しゃくしな ピラフ	牛乳	やさいとどうふのスープ ふかやねぎのメンチカツ いちごゼリー	ごはん マーガリン あぶら	きゅうにゅう ハム どうふ とりにく メンチカツ	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ りよくとうもやし いちご	620	23.9
21(火)	しょくパン	牛乳	パンフキンスープ チキンナゲット② グリーンサラダ	しょくパン あぶら	きゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし えだまめ きゃべつ	611	24.3
22(水)	ごはん	牛乳	さわにわん さばのみそに わかめとつなのあえもの	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら さとう	きゅうにゅう とりにく さば みそ わかめ ツナ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ しいたけ きゃべつ りよくとうもやし	589	26.8
23(木)	ツイストパン	牛乳	パンネのトマトソースに アンサンブルエッグ コールスローサラダ	ツイストパン さとう あぶら パンネマカロニ	きゅうにゅう ふだにく アンサンブルエッグ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが きゃべつ とうもろこし	690	27.3
24(金)	ごはん	牛乳	ポークカレー ちぢぶこんにゃくサラダ パリッシュ	ごはん あぶら ジャがいも さとう	きゅうにゅう ふだにく パリッシュ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな こんにゃく とうもろこし	622	24.4
27(月)	ごはん	牛乳	はくさいのみそしる ザンギ こまつなのあえもの	ごはん あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし	596	28.8
28(火)	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに なっとう しおこんぶあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう こまあぶら	きゅうにゅう とりにく なっとう こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん きゃべつ りよくとうもやし	600	24.7
29(水)	ちゅうかめん	牛乳	ながさきちゃんぽんのスープ たこやき② だいちもやしナムル	ちゅうかめん あぶら たこやき ナムルドレッシング	きゅうにゅう ふだにく えび いか かまぼこ たこやき(たこ)	きゃべつ りよくとうもやし にんにく にんじん しいたけ だいずもやし こまつな	609	27.7
30(木)	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	きゅうにゅう ふだにく だいま ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーンズ ブロッコリー きゃべつ	589	28.5
31(金)	ごはん	牛乳	けんちんじる サーモンフライ いそかあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ サーモンフライ のり	ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにゃく しいたけ きゃべつ りよくとうもやし	587	25.9

*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。(今月は19日に給食がないので、学校では17日が食育の日です。)



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。



数の子
数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



こぶ巻き
昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



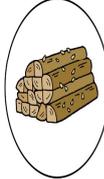
えび
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



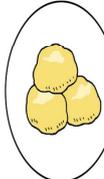
黒豆
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう
ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



きんとん
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き
巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

