



# 1月 献立表



太字 で表記している献立は、セタのリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。



令和8年1月8日  
調布市立杉森小学校  
校 長 濱松 章洋  
栄養士 土谷 喜美子

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える		
9 (金)	人日の節句 (7日)		七草あんかけごはん 野菜のからしあえ さつま芋の甘煮・いよかん	鶏挽き肉、油揚げ、削り節	米、砂糖、でんぷん さつま芋、砂糖	にんじん、大根、白菜、かぶ、せり、水菜、小松菜、生姜 小松菜、キャベツ、にんじん いよかん	533 Kcal 17.5 g 11.8 g 2.6 g	今年初の給食は、日の節句にちなんで七草を使いました。「いよかんを食べていい予感」。よい一年になりますように！
13 (火)			2色揚げパン ポークビーンズ わかめサラダ	きな粉 ベーコン、豚肉、大豆、金時豆、白いんげん豆、鶏がら	コッパパン、砂糖、油 油、じゃが芋、小麦粉、乳不使用マーガリン	にんじん、にんにく、セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、グリーンピース	625 Kcal 22.1 g 32.1 g 2.7 g	揚げパンは、セタの姉にリクエストスターを見つけた5年1組と5年2組からのリクエストです！ きな粉とココアにしました。
14 (水)			チンジャオロース丼 ビーフンスープ キャロットゼリー	豚肉、鶏がら 豚肉、鶏がら 粉寒天、アガー	米、押し麦、ごま油、砂糖、でんぷん ビーフン 砂糖	にんにく、ねぎ、だけのこ、ピーマン、もやし にんじん、ほうれん草、生姜、白菜、ねぎ にんじん、みかんジュース	541 Kcal 19.4 g 13.9 g 1.7 g	にんじんをすり潰して作る「キャロットゼリー」は、にんじんが苦手な人でも食べられるはす！
15 (木)			ごはん・ひじきのふりかけ 信田煮・野菜のごまみそあえ とろとろすまし汁	ひじき・ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏すり身、絞豆腐、鶏挽き肉、赤みそ・白みそ とろろ昆布、削り節、だし昆布	油 じゃが芋、でんぷん、砂糖・白すりごま、砂糖	万能ねぎ れんこん、ねぎ・小松菜、キャベツ、ブロッコリー、にんじん にんじん、大根、白菜、えのき茸、ねぎ	579 Kcal 23.9 g 18.3 g 2.0 g	大阪にある「信太の森」にまつわる白キツネの伝説にちなんで、油揚げを使った料理は「信田〇〇」と呼ばれます。
16 (金)			チキンときのこのリゾット メルルーサのプロヴァンス風ソース キャロットラペ・白菜とかぶのスープ	鶏肉、鶏がら、牛乳、バター、生クリーム、粉チーズ メルルーサ ベーコン、鶏がら	米、押し麦、オリーブオイル、小麦粉、油 オリーブオイル オリーブオイル、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、マッシュルーム にんにく、玉ねぎ、ホールトマト にんじん・かぶ、白菜、水菜	595 Kcal 28.3 g 21.4 g 2.5 g	キャロットラペは、フランスで定番の作り置きができる前菜です。 オリーブオイル・はちみつ・バジルでマリネします。
19 (月)			五目チャーハン 中華サラダ 華風コーンスープ・みかん	豚肉 鶏肉、鶏がら、牛乳、バター、生クリーム、粉チーズ 鶏肉、鶏がら	米、押し麦、ごま油 ごま油、砂糖	にんじん、だけのこ、ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん ねぎ、ホールコーン、クリームコーン・みかん	527 Kcal 19.3 g 14.8 g 2.1 g	今年のみかんがおいしい当たり年。どこの産地のものを食べてもハズレないそうです。今回の産地は、八百屋さんに一任します！
20 (火)			梅わかめごはん モチコチキン 即席漬け・おしるこ	炊き込み用わかめ 鶏肉 塩昆布・あずき	米、刻みかりかり梅 砂糖、白玉粉、コーンスターチ、油 砂糖、白玉団子	にんにく、生姜、ねぎ きゅうり、キャベツ、かぶ	706 Kcal 23.6 g 20.8 g 1.4 g	私の出身である関西では、20日に鍋開きを行う地域があります。今年も、鍋開きの定番、おしるこを作ります。
21 (水)			きのこのペペロンチーノ まめっこスープ バナナカスタードクレープ	ベーコン、アンチョビ、刻みのり 大豆、ひよこ豆、鶏肉、鶏がら カスタードクリーム	スパゲッティ、オリーブオイル かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、パセリ、セロリ 粉砂糖、餃子の皮	にんにく、キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、エリンギ、万能ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、パセリ、セロリ バナナ	538 Kcal 23.8 g 18.0 g 1.4 g	リクエストスターを見つけた6年4組から、「クレープ的なもの」とリクエストがあったのでバナナカスタードクレープにしました！
22 (木)			木島平村産のごはん いかと白身魚のチリソース炒め ごま塩きゅうり	いか、ホキ、鶏がら 塩昆布	米 でんぷん、油、じゃが芋、砂糖、ごま油 ごま油、ごま	生姜、だけのこ、ピーマン、にんにく、ねぎ きゅうり、キャベツ	565 Kcal 20.7 g 15.4 g 1.5 g	給食室あての手紙に「ごま塩きゅうりをまた作ってください！」と書いてあったので、もう一度、作ってみました。
23 (金)	全国日本味給めぐり週間		「群馬県」 おっきりこみ(煮ほうとう) 玉こんにゃくの煮物 焼きまんじゅう	鶏肉、油揚げ、削り節、だし昆布 生揚げ 赤みそ	ほうとう、油 こんにゃく、油、砂糖 小麦粉、強力粉、油、砂糖、黒砂糖	にんじん、大根、かぼちゃ、干し椎茸、白菜、ぶなしめじ、ねぎ 生姜 玉ねぎ	535 Kcal 20.8 g 20.4 g 2.1 g	群馬県では冬になると「上州の空っ風」や「赤城おろし」と言われる冷たい北西風が吹きます。「おっきりこみ」は寒い冬に体を温めてくれる料理です。
26 (月)	ワールドランチ		「セネガル共和国」 チェブ・ジェン(魚の混ぜごはん) ジャラダ・バタータ(マッシュポテト) 青えんどう豆とキャベツのスープ	助惣糖 鶏肉、青えんどう豆、鶏がら	米、押し麦、オリーブオイル、でんぷん、米粉、油 じゃが芋、オリーブオイル オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、大根、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、かぶ、キャベツ	561 Kcal 20.5 g 17.2 g 1.9 g	「ジャラダ・バタータ」は、セネガル共和国に近いモロッコ発祥の料理です。じゃが芋を蒸した後、荒めに潰してオリーブオイル・レモン汁・クミンで味付けします。
27 (火)	ブックメニュー		醤油ラーメン・ジャンボ揚げ餃子 もやしとコーンのナムル □ルルとららのキラキラゼリー	豚肉、鶏がら、豚骨、削り節・豚挽き肉 鶏肉、鶏がら	蒸し中華麺、ごま油・餃子の皮、油、ごま油 ごま油 砂糖	だけのこ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんにく、生姜、ねぎ・キャベツ、干し椎茸、にら 小松菜、もやし、ホールコーン、にんじん ぶどうジュース(赤・白)、パイナップル(レトルト)	609 Kcal 24.0 g 22.8 g 3.4 g	醤油ラーメンは、リクエストスターを見つけた3年3組からのリクエスト！ブックメニューは、宝右に見える(?)ゼリーです！
28 (水)	昔ながらの給食		麦ごはん・鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油あえ すいとん	鮭 おから、豆腐、生揚げ、鶏肉、削り節、だし昆布	米、押し麦 小麦粉	キャベツ、小松菜、にんじん、生姜 にんじん、白菜、かぼちゃ、大根、ねぎ	531 Kcal 29.2 g 13.5 g 1.3 g	明治22年に始まったと言われる学校給食。おにぎり、焼き鮭、漬け物が初めて出された給食だそうです。
29 (木)	給食試食会		チキンカレー ポパイサラダ レモンとヨーグルトのケーキ	鶏肉、鶏がら ベーコン バター、牛乳、ヨーグルト	じゃが芋、小麦粉、乳不使用マーガリン、油 砂糖、ごま油 砂糖、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、にんじん、キャベツ	784 Kcal 23.2 g 25.7 g 2.3 g	チキンカレーは、リクエストスターを見つけた3年2組からのリクエスト！チキンカレーと指定があったのは3年2組だけでした。
30 (金)			焼き肉丼 パンバンジーサラダ りんご	豚肉 鶏ささみ	アルファ米、砂糖、ごま油、はちみつ すりごま、砂糖	もやし、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、生姜 りんご	552 Kcal 22.3 g 16.6 g 0.9 g	アルファ米は、学校の備蓄倉庫に保管されている災害時用の非常食です。ローリングストックの観点から、給食にも使用しています。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、ぶなしめじ、りんご 地場野菜：今月の使用はありません

□はブックメニューの日です。今月は『ルルとららのキラキラゼリー』（作・絵：あひる やすこ）にちなんで献立です。