



がつ こんだてひょう
1月 献立表



太字で表記している献立は、七夕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	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える		
9 (金)	人 (7 の 日) 節 句	○	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、でんぶん さつま芋、砂糖 いよかん	米、砂糖、でんぶん 小松菜、キャベツ、にんじん	にんじん、大根、白菜、かぶ、せり、水菜、 小松菜、生姜 にんじん、キャベツ、にんじん	533 Kcal 17.5 g 11.8 g 2.6 g	ことしつは、今年初の給食は、人日の節句に ちなんて七草を使ったいました。 「いよかんを食べいい予感」。良 い一年になりますように！
13 (火)		○	2色揚げパン ポークピーンズ 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 生わかめ、ちりめんじゃこ	コッペパン、砂糖、油 油、じゃが芋、小麦粉、 乳不使用マーガリン ごま油、砂糖	にんじん、にんにく、セロリー、玉ねぎ、 ホールトマト、グリンピース にんじん、キャベツ、もやし	625 Kcal 22.1 g 32.1 g 2.7 g	揚げパンは、七夕の時にリクエスト 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 ビーフヌードル キヤロットゼリー	豚肉、鶏がら 豚肉、鶏がら 粉春天、アガー	米、押し麦、ごま油、砂糖、でんぶん ビーフン 砂糖	にんにく、ねぎ、だけのこ、ビーマン、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ず！
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 とろろすまし汁	ひじき・ちりめんじゃこ 油揚げ、鰯すり身、絞り豆腐、 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、でんぶん、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、プロッコリー、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	おおさか 大阪にある「信太の森」にまつわる 白キヌの伝説にちなんで、あらうら 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 キヤロットラバ・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	キャラロットラバは、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 華サラダ 華風コーンスープ・みかん	豚肉 鶏、絹ごし豆腐、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、グリンピース キャベツ、さゅうり、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	今年はみかんがおいしいあたり年。 どこの産地のものを使ってもハズレ 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・あすき	米、刻みカリカリ梅 砂糖、白玉粉、コーンスター、油 砂糖、白玉団子	にんにく、生姜、ねぎ にんにく、生姜、ねぎ さゅうり、キャベツ、かぶ	706 Kcal 23.6 g 20.8 g 1.4 g	わたしの出身地の関西では、20日に からりんご、おにいちゃんの 鏡開きを行つ地元があります。 今年は、鏡開きの定番、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 粉砂糖、餃子の皮	にんにく、キャベツ、プロッコリー、ぶなしめじ、 エリンギ、万能ねぎ にんにく、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、パセリ、 セロリー 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、「クレープのもの」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	いかと白身魚のチリソース炒め ごま塩きゅうり	米 でんぶん、油、じゃが芋、 砂糖、ごま油	生姜、だけのこ、ビーマン、にんにく、ねぎ ごま油、ごま きゅうり、キャベツ	565 Kcal 20.7 g 15.4 g 1.5 g	給食室での手紙に「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 学本 校味 給め 食ぐ り間	○	群馬県 おっさりこみ（煮ぼうとう） 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	米 でんぶん、油、じゃが芋、 砂糖、ごま油	にんじん、大根、かぼちゃ、干し椎茸、白菜、 ぶなしめじ、ねぎ こんにゃく、油、砂糖 生姜 小麦粉、強力粉、油、砂糖、黒砂糖	535 Kcal 20.8 g 20.4 g 2.1 g	群馬県では冬になると「上州の空つ 風」や「豪城おろし」と言われる冷 たい北西風が吹きます。「おっさり 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 チエブ・ジエン（魚の混ぜごはん） ジャラダ・バータ（マッシュポテト） 青えんどう豆とキャベツのスープ	セネガル共和国はサハラ砂漠の西南端にあり、落花生の栽培をはじめとした農業と漁業が盛んです。 助惣鶏 鶏肉、青えんどう豆、鶏がら	米、押し麦、オリーブオイル、 でんぶん、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	「シャラダ・バータ」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 つぶ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)	フ ツ 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 ロルルとララのキラキラゼリー	豚肉、鶏がら、豚骨、削り節・豚挽き肉 アガー	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 きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、生姜	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、宝石に見え る(?)ゼリーです！
28 (水)	昔 な が ら の 給 食	○	鮭ごはん・鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油あえ すいとん	鮭 おから、豆乳、生揚げ、鶏肉、 削り節、だし昆布	米、押し麦 キャベツ、小松菜、にんじん、生姜 小麦粉	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 入 生 会 会 向 け	○	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 パンパンジーサラダ 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、ビーマン、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。ローリングストックの觀 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『ルルとララのキラキラゼリー』（作・絵：あんびる やすこ）にちなんだ献立です。