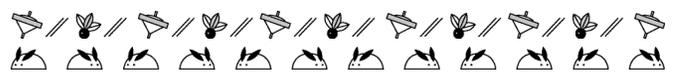


1月 献立表



(中学校17回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力に なるもの (黄色)	血や肉に なるもの (赤)	体の調子を 整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
8水	ごはん 手作り春巻 中華サラダ(ドレッシング) 豆乳スープ	○	箸	こめ 春巻の皮 はるさめ 油でん粉 小麦粉 砂糖	生乳 豚肉 鶏肉 豆乳	しいたけ たけのこ いら もやし にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ ねぎ こまつな	729 26.1	1月は、古里小6年生が考えてくれたメ ニューが給食に登場します。 また、全国学校給食週間には、いろいろ なテーマで給食を出します。お楽しみに。
9木	きのこのクリームスパゲティ 大根とにんじんのサラダ (イタリアンドレッシング) みかん	ジョ ア	フォーク	スパゲティ 油 パター 小麦粉 砂糖	鶏肉 生乳 生クリーム ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム まいたけ しめじ だいこん レモン みかん	675 26.5	9日(木) 古里小6年生考案メニュー 工夫した点:きのこのクリームパスタは絶対 に入れたかったため、それに合うものを探 すのに時間がかかりましたが、パスタに合 うものが見つかったよかったです。
10金	ごはん 鯖の柚子おろしがけ 白菜と人参のお浸し(醤油) 白玉雑煮	○	箸	こめ でん粉 油 砂糖 白玉団子	生乳 さば かつお節 鶏肉 かまぼこ	だいこん ゆず はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ	793 29.2	10日(金)【鏡開き献立】 1月11日は鏡開きです。お正月に神様や 仏様にお供えしていたお餅を食べるとい う習慣があります。お雑煮にモチモチの 白玉を入れます。
14火	チキンカレーライス 枝豆サラダ(ドレッシング) 手作りオレンジゼリー	○	スプーン	こめ おおむぎ 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	鶏肉 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ オレンジ	785 25.8	1月24日~30日は、 全国学校給食週間!
15水	ビビンバ丼 春雨サラダ ツナポテト	○	箸	こめ 油 砂糖 ごま はるさめ じゃがいも マヨネーズ	豚肉 生乳 ハム まぐろ	こまつな もやし にんじん キャベツ きゅうり	822 29.2	15日(水) ツナポテト ツナは、まぐろです。まぐろは、英語で「tuna (ツナ)」といいます。
16木	ごはん 白身魚のレモンじょうゆかけ 切り干し大根の炒め物 ほうれん草ともやしの味噌汁	○	箸	こめ でん粉 油 砂糖	生乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ	レモン 切干しだいこん ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	691 28.6	16日(木) ごはん ごはんは、体を動かすエネルギーのもと になる食べ物です。一粒残さず食べましょ う。
17金	きんぴらごはん ししゃもフライ(2)(ソース) 厚揚げと白菜の味噌汁 菊花みかん	○	箸	こめ おおむぎ ごま 油 小麦粉 パン粉	生乳 ししゃも 生揚げ 豚肉	にんじん ごぼう はくさい みかん	766 30.2	
20月	ツナクリームライス ミックスソテー 手作りりんごゼリー	○	スプーン	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 まぐろ 生乳 ひよこまめ てんぐさ	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム えだまめ コーン りんご	825 28.5	
21火	背割りコッペパン コロケ(ソース) 海藻サラダ ABCスープ	牛乳 ヒ	スプーン	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにやく 砂糖 マカロニ	生乳 豚肉 わかめ ひじき 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	708 28.1	21日(火) 古里小6年生考案メニュー タイトル:「ちょっとぜいたくな給食」 工夫した点:せわりにしてコロケをコッペ パンにはさめるように!! コーヒー牛乳で ちょっととくべつな給食に♡
22水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 青のりビーンズ	○	箸	こめ 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま	生乳 豆腐 豚肉 だいず あおのり	ねぎ たけのこ いら たまねぎ しいたけ もやし にんじん	801 34.7	22日(水) 麻婆豆腐 代表的な中華料理です。中国の中でも「四 川省」という地域の料理です。本場の麻婆 豆腐はとても辛いそうです。
23木	ごはん 鶏の唐揚げ(2) ほうれん草のお浸し(醤油) ねぎと豆腐のすまし汁	○	箸	こめ でん粉 油	生乳 鶏肉 かつお節 豆腐	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん	749 28.5	23日(木) 古里小6年生考案メニュー タイトル:「栄養満点メニュー」 工夫した点:タイトルどおり、炭水化物、たん ぱく質、ミネラルやビタミンがとれます。み んなが好きなメニューにしました。
24金	わかめご飯 鮭の塩焼き キャベツときゅうりの浅漬け 豚汁	○	箸	こめ じゃがいも こんにやく	わかめ 生乳 さけ 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	649 31.5	
27月	揚げパン ブロッコリーとキャベツの炒め物 チキントマトスープ ヨーグルト	○	スプーン	パン 油 砂糖 じゃがいも	生乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん トマト	665 24.7	24日(金)【学校給食の始まり】 明治時代に学校給食が始まったころの給 食をモデルにした献立です。
28火	あんかけうどん 小松菜と糸寒天のサラダ(ドレッシング) あしたばドーナツ	○	箸	うどん 油 でん粉 小麦粉 砂糖	豚肉 油揚げ 生乳 てんぐさ 豆乳 豆腐	しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ あしたば	678 26.1	27日(月)【昔から人気!揚げパン】 揚げパンは、昭和27年頃、余ったパンを おいしく食べようとして考えられたメ ニューです。
29水	ごはん(のりの佃煮) 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜の梅醤油 冬野菜の味噌汁	○	箸	こめ 砂糖 マヨネーズ 油	のり 生乳 メルルーサ 豆腐	たまねぎ はくさい にんじん 梅 かぶ れんこん ほうれんそう	709 30.1	28日(火)【東京をたべよう!】 小松菜、糸寒天、あしたば(粉)が東京で とれたものです。
30木	ごはん 鯨とじゃがいものオーロラ煮 キャベツと大豆もやしのごま和え かきたま汁	○	箸	こめ でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	生乳 くら 卵	キャベツ だいず もやし にんじん たまねぎ しめじ	750 30.2	29日(水)【東京の郷土料理】 佃煮は、佃島(現中央区佃周辺)にちな んで生まれた東京の名産品です。江戸時 代から保存食として食べられてきました。
31金	カレーピラフ 鶏肉のバジル焼き 野菜たっぷりスープ 菊花みかん	○	スプーン	こめ 油	鶏肉 生乳 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ほうれんそう キャベツ みかん	659 26.9	30日(木)【くらの肉が給食に!】 戦争が終わったすぐあとでは、牛肉や豚 肉はとても高かったため、安いくらの 肉をよく食べていました。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

お正月に、あなたはどんな雑煮を食べましたか?

雑煮のモチは四角であたりまえと思っていたら大まちがい。
丸いモチの方が、昔から食べられていたのだそうです。

丸もち VS 切りもち

鏡もちをはじめ、もちの形は本来丸いものとされています。もちの丸い形は、満月にたとえられているともいわれ、何事も円満であることの意味が込められています。そのため、おめでたい日の食べ物として用いられます。主に西日本方面での雑煮には丸もちが使われています。

丸もちが一般的でしたが、関東では江戸時代頃から実生活にあった略式の「のしもち」を切った切りもちが用いられるようになりました。

しかし、丸形には円満というおめでたい意味が込められているので、切りもちの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。

今年はずかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

◎今月の給食費は1月31日金曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。