



1月 こんだてひょう



(小学校16回)

奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	牛乳	使う物	かつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのちやしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
9木	きのこのクリームスパゲティ だいこんとにんじんのサラダ (イタリアンドレッシング) みかん	○	フォーク	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム 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	535 21.1	9日(木) こりしょう6ねんせいこうあんメニュー くふうしてん:きのこのクリームパスタは ぜったいにいれたかったの、それにあうもの をさがすのにじかんがかかりましたが、パ スタにあうものがみつかったよかったです。
10金	ごはん さばのゆずおろしがけ はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) しらたまごうに	○	スプーン	こめ でんぶ あぶら さとう しらたまご	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく 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	638 24.2	10日(金)【かがみびらきこんだて】 1月11日はかがみびらきです。おしょうがつ にかみさまやほとけさまにおそなえしていた おもちゃをたべるといいうしゅうかんがあります。 おぞうにモチモチのしらたまをいれます。
14火	チキンカレーライス えだまめサラダ(ドレッシング) てづくりオレンジゼリー	○	スプーン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう 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	636 21.2	
15水	ビビンバどん はるさめサラダ ツナポテト	○	スプーン	こめ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム まぐろ	こまつな もやし にんじん キャベツ きゅうり	656 23.7	15日(水) ツナポテト ツナは、まぐろです。まぐろは、えいごで 「tuna(ツナ)」といいます。
16木	ごはん しろみざかなのレモンじょうゆかけ きりぼしだいこんのいためもの ほうれんそうともやしのみそしる	○	スプーン	こめ でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あぶらあげ	レモン きりぼしだいこん ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	558 23.5	16日(木) ごはん ごはんは、からだをうごかすエネルギーのも とになるたべものです。ひとつぶのこさずた 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) あつあげとはくさいのみそしる きっかみかん	○	スプーン	こめ おおむぎ ごま あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう はくさい みかん	619 24.4	
20月	ツナクリームライス ミックスソテー てづくりりんごゼリー	○	スプーン	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく まぐろ ぎゅうにゅう ひよこまめ てんぐさ	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム えだまめ コーン りんご	668 23.3	21日(火)こりしょう6ねんせいこうあんメニュー タイトル:「ちよっとぜいたくなきゅうしよく」 くふうしてん:せわりにしてコロケをコッパ パンにはさめるように!! コーヒー牛乳で ちよっととくべつなきゅうしよくに♡
21火	せわりコッパパン コロケ(ソース) かいそうサラダ ABCスープ	○	スプーン	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ひじき とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	568 22.8	22日(水) マーボー豆腐 だいひょうてきなちゅうかりょうりです。ちゅう ごくのなかでも「しせんしょう」というちいきの りょうりです。ほんばのマーボー豆腐はとて もからいそうです。
22水	ごはん まーぼー豆腐 もやしのナムル あおのりビーンズ	○	スプーン	こめ あぶら さとう でんぶ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あおのり	ねぎ たけのこ たら たまねぎ しいたけ もやし にんじん	639 28.0	23日(木)こりしょう6ねんせいこうあんメニュー タイトル:「えいようまんてんメニュー」 くふうしてん:タイトルどおり、たんすいか ぶつ、たんぱく質、ミネラルやビタミンがと れます。みんながすきそうなメニューにしまし た。
23木	ごはん とりのからあげ(2) ほうれんそうのおひたし(しょうゆ) ねぎととうふのすまし汁	○	スプーン	こめ でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん	602 23.4	
24金	わかめごはん さけのしおやき キャベツときゅうりのあさづけ とんじる	○	スプーン	こめ じゃがいも こんにやく	わかめ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	526 26.0	
27月	あげパン ブロッコリーとキャベツのいためもの チキントマトスープ ヨーグルト	○	スプーン	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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	549 21.0	24日(金)【がっこうきゅうしよくのはじまり】 めいじだいにがっこうきゅうしよくのはじ まったころのきゅうしよくをモデルにしたこ んだてです。
28火	あんかけうどん こまつなといとかんてんのサラダ (ドレッシング) あしたばドーナツ	○	スプーン	うどん あぶら でんぶ こむぎこ さとう	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう てんぐさ とうにゅう とうふ	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	579 22.1	27日(月)【むかしからにんぎょ! あげパン】 あげパンは、しょうわ27ねんごろ、あま ったパンをおいしくたべようとしてかんがえ られたメニューです。
29水	ごはん(のりのつくだに) しろみざかなのマヨネーズやき はくさいのうめしょうゆ ふゆやさのみそしる	○	スプーン	こめ さとう マヨネーズ あぶら	のり ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ	たまねぎ はくさい にんじん うめ かぶ れんこん ほうれんそう	565 23.5	28日(火)【とうきょうをたべよう!】 こまつな、いとかんてん、あしたば(こな) がとうきょうでとれたものです。
30木	ごはん くじらとじゃがいものオーロラに キャベツとだいずもやしのごまあえ かきたまじる	○	スプーン	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう くじら たまご	キャベツ だいずもやし にんじん たまねぎ しめじ	601 24.5	29日(水)【とうきょうのきょうどりょうり】 つくだには、つくだじま(げんちゅうおうくつ くだしゅうへん)にちなんでうまれたとうきよ うのめいさんひんです。えどじだいらほ ぞんしよくとしてたべられてきました。
31金	カレーピラフ とりにくのバジルやき やさいたつぷりスープ きっかみかん	○	スプーン	こめ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう 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	546 23.0	30日(木)【くじらのにくがきゅうしよくに!】 せんそうがおわったすぐあとでは、ぎゅう にくやぶたにくはとてもたかかったため、 やすいウジラのにくをよくたべていました。

◎ 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。

●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れば大丈夫。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。

かぜ予防のポイント

今年のはかせをひきま宣言!

- 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。