

1月 学校給食献立予定表

\* 献立表示のお知らせ  
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。  
♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ◆ 愛媛県の郷土料理  
☺ 小学生在授業で考えた献立



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
8 木	もち麦入りわかめご飯 牛乳 根菜汁 魚の香味揚げ 三色和え	わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ ホホ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ パセリ 小松菜 もやし	米 もち麦 さといも 米粉 でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 574	25.4	25.6
					中 787	31.4	21.0
9 金 ♡	コッパパン 牛乳 7草やうすい 青じそ入りれんこんつくだね 紅白なます 黒豆 桃シヤム	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 魚すり身 豆腐 大豆 黒豆	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのさ すずな すずしろ えのき茸 にんじん 葉ねぎ れんこん 玉ねぎ しそ きくらげ 大根 紅くろり大根 ゆず	パン 桃シヤム 米 でんぶん 砂糖 菜種白絞油 こま	小 633	24.0	32.0
					中 811	30.4	29.6
13 火 ☆ ☺	白ご飯 牛乳 冬野菜のみそ汁 カリカリから揚げ かぼちゃの煮物 味付けのり	牛乳 油揚げ 麦みそ 鶏 肉 豆腐 厚揚げ のり	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ	米 じゃがいも でんぶん 米粉 菜種白絞油 砂糖	小 681	26.4	23.0
					中 842	30.9	21.2
14 水 ☆	アップルパン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 大豆かりんとう ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豆乳 大 豆 ツナ	白菜 かぶ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ 小松菜 コーン レモン	パン りんご さつまいも 米油 黒砂糖 砂糖	小 670	24.9	27.0
					中 809	29.9	25.7
15 木 ☺	白ご飯 牛乳 ABCスープ コロコロチーズハンバーグ 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 チーズ ロースハム	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 きくらげ きゅうり もやし	米 ABCマカロニ じゃがいも 米粉 砂糖 春雨 ごま油 こま	小 682	26.7	27.7
					中 848	31.5	25.3
16 金	赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー ツナポテサラダ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート 豚レバー ツナ	玉ねぎ かぼちゃ ピーマン エリンギ だけのこ にんにく トマト きゅうり にんじん みかん	米 赤米 米油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	小 682	23.1	26.8
					中 862	27.7	23.9
19 月 ☺	白ご飯 牛乳 肉じゃが チキン南蛮 銀タタルソース しらすサラダ	牛乳 牛肉 鶏肉 ちりめん	玉ねぎ にんじん 枝豆 レモン チンゲン菜 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん 菜種白絞油 タルタルソース	小 664	28.6	20.7
					中 815	33.7	18.0
20 火	白ご飯 牛乳 のつぱい汁 さばの塩焼き アーモンド和え しそひじき	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ さば しそひじき	大根 にんじん 干ししいたけ 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 こんにゃく さといも でんぶん 砂糖 アーモンド	小 631	29.6	28.8
					中 819	34.8	26.2
21 水	白ご飯 牛乳 中華コーンスープ 香椿き キャベツのおかか和え	牛乳 卵 豆腐 かつお節	コーン 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 キャベツ 小松菜 きくらげ にんじん	米 じゃがいも ごま油 でんぶん 香椿き 菜種白絞油 砂糖	小 638	17.8	25.4
					中 810	20.7	23.3

【保護者の皆さまへ】  
※ 物質の都合により、材料や献立が変更になることがあります。  
※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。  
※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
22 金 ◆	白ご飯 牛乳 八幡浜ちゃんぽん 豆腐の変わり揚げ 即席漬物	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 魚すり身 かつお節	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 長ねぎ 葉ねぎ きくらげ チンゲン菜 白菜 たくあん	米 中華麺 米粉 でんぶん 砂糖 菜種白絞油	小 608	23.1	24.4
					中 800	27.8	20.9
23 金	はだか麦粉パン 牛乳 野菜スープ マカロニグラタン しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 レッドキドニー マローファットピース ガルバンゾー チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 パセリ しめじ キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン	パン じゃがいも マカロニ 米油 砂糖	小 607	26.1	27.4
					中 779	32.3	25.2
26 月	もち麦ご飯 牛乳 東郷汁 豚肉のかりん揚げ 梅肉和え	牛乳 厚揚げ 豚肉	切干大根 たけのこ 白菜 干ししいたけ にんじん 長ねぎ しょうが 大根 紅くろり大根 きくらげ 大根 小松菜 梅干し	米 もち麦 さといも 米粉 もち麦粉 小麦粉 菜種白絞油 砂糖	小 621	24.5	23.9
					中 789	28.9	21.2
27 火	はだか麦ご飯 牛乳 親子丼 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの和え物	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ かぶ キャベツ もやし	米 はだか麦 砂糖 さといも 米油	小 604	27.2	22.4
					中 763	31.8	19.8
28 水	五穀ご飯 牛乳 むぎむぎスープ ヤーコンのかき揚げ 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 焼き豚 ウインナー ひじき	大根 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 もち麦 じゃがいも ヤーコン さつまいも 小麦粉 米粉 砂糖 ごま油 菜種白絞油	小 618	16.8	25.3
					中 791	19.6	22.1
29 木	こぎつねご飯 牛乳 ふわふわ卵スープ 鶏肉の照り焼き かみかみサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 大豆	にんじん たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 干ししいたけ パセリ しょうが キャベツ きゅうり レモン	米 米油 砂糖 マヨネーズ	小 650	28.4	36.4
					中 822	34.1	33.3
30 金	白ご飯 牛乳 里芋と大根の旨煮 小煮干しの磯風味 カラフル和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 小煮干し 青のり 焼き豚	玉ねぎ 大根 たけのこ にんじん 長ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜 きくらげ 切干大根	米 さといも 砂糖 黒砂糖 菜種白絞油	小 606	25.6	23.5
					中 783	30.9	20.6

おせち料理

一斗の重

二斗の重

三斗の重

◎お正月にはどんな料理を食べる？

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の  
上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始ま  
ります。そして、神様にお供える食事として、おせち料  
理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力  
を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考え  
られているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ（田作り）、た  
たきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめら  
れています。お雑煮も多く地域で食べられていますが、地域や家庭によってさま  
ざま、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。

