



# 1月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円  
栄養士 西川 聰子

令和6年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
10	金	牛乳  <b>行事食 正月・鏡開き</b>	七草ごはん 赤魚の塩こうじから揚げ  島原の具雑煮  みかんゼリー	米 米粒麦 塩 薄口しょうゆ だいこん かぶ せり はくさい きょうな こまつな ほうれんそう 赤魚 塩こうじ でん粉 薄力粉 なたね油 とり肉 にんじん さといも だいこん はくさい 干しいたけ かまぼこ 白玉団子 糸昆布 剥り節(かつお) みりん 薄口しょうゆ 塩 粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン	615	23.4
14	火		豚肉とごぼうのまぜごはん	米 だし昆布 塩 清酒 穀物酢 上白糖 しうが なたね油 ごぼう ぶた肉 みりん 三温糖 しうゆ		
			けんちん汁	削り節(混合) にんじん だいこん さといも こんにゃく とうふ 油揚げ ねぎ 清酒 白みそ 赤みそ		
			ビリ辛きゅうり	きゅうり 塩 しうが 穀物酢 三温糖 こま油 ラー油		
15	水	牛乳	きなこあげパン	ツイストパン なたね油 きな粉 三温糖	648	22.3
			緑の冬野菜クリームスープ	鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ ブロッコリー はくさい かぶ かぶ葉 ほたて水煮 塩 こしょう 白ワイン 薄力粉 牛乳 ほうれんそう		
			キャロットサラダ	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう		
16	木	牛乳	茶飯	米 米粒麦 だし昆布 しうが 清酒 なたね油	591	23.0
			おでん	削り節(混合) 結び昆布 さつま揚げ みれいわいしわ がんもどき ちくわ こんにゃく だいこん じゃがいも うずら卵 塩 清酒 薄口しうが		
			野菜のごまみそあえ	ほうれんそう もやし にんじん 赤みそ 三温糖 しうが みりん 白ごま		
17	金	牛乳	ブロッコリーと照り焼きチキンの スパゲティ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 こしょう 薄口しうが とり肉 清酒 しうが しうが でん粉 みりん ブロッコリー	546	25.0
			マリネサラダ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 芽ひじき なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう ハム		
20	月		麦ごはん	米 米粒麦	622	25.2
			揚げ出し豆腐の肉みそかけ	とうふ でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく ぶた肉 清酒 みりん 三温糖 赤みそ でん粉 白ごま		
			ほかほかスープ	鳥がら なたね油 しうが とり肉 にんじん だいこん かぶ ねぎ 薄口しうが みりん 塩 でん粉 ごま油 ほうれんそう		
			白菜の昆布漬け	はくさい きゅうり 塩昆布 塩 薄口しうが ごま油	659	29.8
21	火		マカロニグラタン	マカロニ とり肉 ベーコン たまねぎ なたね油 塩 こしょう 薄力粉 牛乳 塩 こしょう 白ワイン クリーム チーズ パン粉 パセリ		
			カレーポトフ	鳥がら じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ウインナー ぶた肉 塩 こしょう しうが 清酒 カレー粉		
			いちご	いちご		
22	水		わかめとじゃこのごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 白ごま	559	29.4
			鮭のチャンチャン焼き	鮭切り身 清酒 白みそ しうが みりん 三温糖 キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし ハター にんにく		
			みぞれ汁	削り節(かつお) とり肉 にんじん とうふ ねぎ だいこん 清酒 薄口しうが 塩 でん粉 こまつな		
23	木		釜焼きビビンバ	米 米粒麦 ごま油 なたね油 鶏卵 ぶた肉 コチュジャン しうが みりん 三温糖 しうが にんにく レモン汁 白ごま もやし にんじん こまつな 塩	561	23.0
			ピーフンスープ	鳥がら なたね油 にんにく しうが とり肉 にんじん とうふ ねぎ ピーフン 清酒 塩 こしょう 薄口しうが オイスター・ソース にんじん		
24	金		みそラーメン	蒸し中華めん ごま油 膚骨 鳥がら にんにく しうが ねぎ 赤みそ 米サラダ油 ぶた肉 にんじん ホールコーン もやし キャベツ にら 清酒 しうが こしょう トウバンジャン	592	21.8
			みかんづくしのフルーツポンチ	粉寒天 上白糖 みかんジュース 甘夏缶 みかん缶		
27	月		麦ごはん	米 米粒麦	659	27.8
			ぶりの甘辛揚げ	ぶり切り身 しうが しうが 清酒 でん粉 薄力粉 なたね油 ごま油 にんにく たまねぎ みりん 三温糖 唐辛子 白ごま		
			キムチ豚汁	削り節(混合) なたね油 ごぼう ぶた肉 にんじん こんにゃく だいこん とうふ ねぎ キムチ 清酒 赤みそ 白みそ		
28	火		ツナピラフ	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんじん ツナ 白ワイン 塩 こしょう しうが パセリ	600	21.7
			小松菜とたまごのスープ	鳥がら ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ 清酒 塩 こしょう 薄口しうが でん粉 鶏卵 こまつな		
			シェルマカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん ホールコーン なたね油 塩 穀物酢 こしょう マヨネーズ		
29	水		あったかちゃんこうどん	うどん 削り節(混合) ぶた肉 にんじん だいこん 干しいたけ 油揚げ はくさい 清酒 みりん 赤みそ 白みそ ねぎ ほうれんそう	651	19.7
			キャラメルポテト	さつまいも なたね油 ハター 三温糖 水		
			かぶとキャベツの即席漬け	かぶ キャベツ 塩 しうが		
30	木		ポークカレーライス	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんにく しうが ぶた肉 赤ワイン ケチャップ クヌーリーズ(AF) 中濃ソース(AF) しうが カレー粉 薄力粉 にんじん 鳥がら じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	654	19.6
			カリカリじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ なたね油 切干大根 キャベツ にんじん こまつな ホールコーン しうが 穀物酢 塩 こしょう		
31	金		豚肉の生姜焼き丼	米 米粒麦 なたね油 しうが ぶた肉 たまねぎ 清酒 みりん 三温糖 しうが	652	25.5
			いものこ汁	削り節(混合) なたね油 ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ だいこん さといも ねぎ こまつな 清酒 白みそ 赤みそ		
			ヨーグルト	ヨーグルト		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学生を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。その後、各地に広がっていきましたが、戦争の影響で中断された時期もありました。学校給食が再開された後、学校給食感謝の日が定められ、昭和25年より1月24日～30日を「学校給食週間」としました。この週間中は、学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者や地域の方々の理解を深めるため、全国で様々な取組が行われています。野火止小でも、この期間に特色ある献立を実施する予定です。

今月の地元農家の野菜

にんじん・ほうれんそう

…高橋農園

こまつな・ねぎ・だいこん・キャベツ

…鈴木農園

