



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 聡子

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	七草ごはん	615	23.4
		赤魚の塩こうじから揚げ	赤魚 塩こうじ でん粉 薄力粉 なたね油		
		島原の貝雑煮	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 削り節(かつお) みりん 薄口しょうゆ 塩		
		みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン		
14	火	牛乳	豚肉とごぼうのまぜごはん	589	22.9
		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		
		ピリ辛きゅうり	きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油		
15	水	牛乳	きなこあげパン	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	591	23.0
		おでん	削り節(混合) 結び昆布 さつま揚げ つみれ(いわし) 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 薄口しょうゆ		
		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 しょうゆ 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	546	25.0
		マリネサラダ	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 薄口しょうゆ とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 みりん ブロッコリー		
			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	牛乳	麦ごはん	622	25.2
		揚げ出し豆腐の肉みそかけ	米 米粒麦		
		ぼかぼかスープ	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		
		白菜の昆布漬	鳥がら なたね油 しょうが とり肉 にんじん だいこん かぶ ねぎ 薄口しょうゆ みりん 塩 でん粉 ごま油 ほうれんそう		
21	火	牛乳	マカロニグラタン	659	29.8
		カレーポトフ	はくさい きゅうり 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油		
		いちご	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		
22	水	牛乳	わかめとじゃこのごはん	559	29.4
		鮭のチャンチャン焼き	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 しょうゆ 清酒 カレー粉		
		みぞれ汁	いちご		
23	木	牛乳	釜焼きビビンバ	561	23.0
		ビーフンスープ	米 米粒麦 ごま油 なたね油 鶏卵 ぶた肉 コチュジャン しょうゆ みりん 三温糖 しょうが にんにく レモン汁 白ごま もやし にんじん こまつな 塩		
			鳥がら なたね油 にんにく しょうが とり肉 にんじん とうふ ねぎ ビーフン 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ オイスター にら		
24	金	牛乳	みそラーメン	592	21.8
		みかんづくしのフルーツポンチ	蒸し中華めん ごま油 豚骨 鳥がら にんにく しょうが 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 しょうゆ こしょう トウバンジャン		
27	月	牛乳	麦ごはん	659	27.8
		ぶりの甘辛揚げ	粉寒天 上白糖 みかんジュース 甘夏缶 みかん缶		
		キムチ豚汁	ぶり切り身 しょうが しょうゆ 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		
28	火	牛乳	ツナピラフ	600	21.7
		小松菜とたまごのスープ	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		
		シエルマカロニサラダ	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 しょうゆ パセリ		
29	水	牛乳	あったかちゃんこうどん	651	19.7
		キャラメルポテト	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		
		かぶとキャベツの即席漬	さつまいも なたね油 バター 三温糖 水		
30	木	りんごジュース	かぶ キャベツ 塩 しょうゆ	654	19.6
		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 しょうが ぶた肉 赤ワイン ケチャップ ｸｽﾞｰｽﾞ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ 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		
31	金	牛乳	豚肉の生姜焼き丼	652	25.5
		いものこ汁	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 しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう		
		ヨーグルト	米 米粒麦 なたね油 しょうが ぶた肉 たまねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ		

※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。

※栄養価は中学年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。

平均

613

24.0

基準値

650

26.8

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

