



# 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5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)	
11	木	牛乳 七草ごはん 白玉雑煮 紅白なます 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	558	17.9	
			とり肉 にんじん さといも 干しいたけ かまぼこ 白玉団子 ねぎ 削り節(かつお) みりん 薄口しょうゆ 塩			
			だいこん にんじん 塩 穀物酢 上白糖			
			粉寒天 上白糖 みかんジュース セラチン			
12	金	牛乳 チャーシューラーメン ポテサラ春巻き 即席漬け	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 削り節(混合) なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん キャベツ もやし 焼き豚 ねぎ ホールコーン 塩 こしょう しょうゆ	645	26.0	
			春巻きの皮 じゃがいも ツナ 塩 こしょう チーズ なたね油			
			きゅうり だいこん 塩 薄口しょうゆ			
15	月	牛乳 茶飯 おでん 野菜のごまみそ和え	米 米粒麦 だし昆布 しょうゆ 塩 清酒	619	24.0	
			削り節(混合) 結び昆布 さつま揚げ つみれ(ゆか) 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			
			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			
16	火	牛乳 カレー南蛮うどん キャラメルポテト かぶと大根の昆布漬け	うどん 煮干し にんじん たまねぎ ぶた肉 ねぎ 清酒 カレー粉 しょうゆ 塩 みりん でん粉 こまつな	595	17.8	
			さつまいも なたね油 バター 三温糖			
			かぶ だいこん にんじん 塩昆布 塩 ごま油			
17	水	牛乳 麦ごはん 鮭のねぎみそだれ 小松菜のおひたし 根菜汁	米 米粒麦	597	27.5	
			鮭切り身 清酒 しょうゆ でん粉 なたね油 西京みそ 上白糖 みりん ねぎ ごま油			
			削り節(混合) なたね油 ぶた肉 ごぼう にんじん だいこん さといも 塩 しょうゆ			
18	木	牛乳 おろしチキンカツ丼 五目春雨スープ	米 米粒麦 とり肉 塩 こしょう 清酒 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 だいこん 三温糖 みりん しょうゆ 穀物酢 のり	645	27.9	
			鳥がら はるさめ 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん ぶた肉 チンゲンサイ しょうが にんにく 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ねぎ			
			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 バター 牛乳 白ワイン クリーム チーズ パン粉 パセリ			
19	金	牛乳 マカロニグラタン ポトフ いちご	鳥がら じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ウィンナー ぶた肉 塩 こしょう しょうゆ 清酒	680	31.2	
			いちご			
			いちご			
22	月	牛乳 麦ごはん 家常豆腐(チャーチャン豆腐) チョレギサラダ	米 米粒麦	636	28.8	
			鳥がら ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 生揚げ なたね油 トウガンジャン 白みそ 清酒 三温糖 しょうゆ 肉かつソース でん粉 ごま油 にら			
			だいこん きゅうり キャベツ 生わかめ ごま油 にんにく しょうゆ 塩 三温糖 穀物酢 コチュジャン 白ごま			
23	火	牛乳 森町ほたてご飯 じゃがもち コーンサラダ	米 米粒麦 だし昆布 ほたて貝柱 清酒 しょうが みりん 薄口しょうゆ 塩 こねぎ	615	20.6	
			じゃがいも でん粉 塩 なたね油 しょうゆ 三温糖			
			キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 穀物酢 なたね油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖			
24	水	牛乳 メープルバタートースト 森町ほたてシチュー 野菜のオニオンドレッシング和え	食パン バター メープルシロップ グラニュー糖 牛乳	630	21.6	
			鳥がら なたね油 たまねぎ にんじん じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 牛乳 白ワイン ほたて貝柱 パセリ クリーム			
			キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えだまめ なたね油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖			
25	木	牛乳 麦ごはん・小松菜ふりかけ ぶりのみそ焼き 新座野菜のぼかぼかスープ	米 米粒麦 ごま油 ちりめんじゃこ 清酒 <b>こまつな</b> 塩 白ごま	579	27.8	
			ぶり切り身 清酒 しょうゆ 白みそ 三温糖 みりん しょうが 唐辛子			
			鳥がら なたね油 しょうが ぶた肉 <b>にんじん キャベツ だいこん ねぎ</b> 薄口しょうゆ みりん でん粉 ごま油 <b>ほうれんそう</b>			
26	金	牛乳 こまつな和風パスタ から揚げサラダ ヨーグルト	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 ツナ たまねぎ ぶなしめじ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ こまつな	623	28.2	
			キャベツ きゅうり にんじん なたね油 ごま油 穀物酢 しょうゆ 塩 三温糖 とり肉 しょうが でん粉			
			ヨーグルト			
29	月	牛乳 チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ とり肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鳥がら ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 はちみつ	688	25.2	
			ちりめんじゃこ なたね油 キャベツ 切干大根 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			
30	火	牛乳 野菜たっぷりラーメン フルーツ白玉	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 削り節(混合) にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら ホールコーン しょうが にんにく なたね油 塩 こしょう しょうゆ 清酒 ねぎ 焼き豚	622	20.1	
			白玉もち 甘夏缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 上白糖 白ワイン			
31	水	牛乳 豚肉とごぼうのまぜご飯 冬野菜のみそ汁 ネーブルオレンジ	米 だし昆布 塩 清酒 穀物酢 上白糖 しょうが なたね油 ごぼう ぶた肉 みりん しょうゆ	658	20.6	
			煮干し 油揚げ はくさい だいこん こまつな にんじん 赤みそ 白みそ			
				平均	626	24.3
				基準値	650	26.8

※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。

## 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。

## 北海道森町より、ほたてが無償提供されます！



森町は、北海道の南にある人口14,000人ほどの小さな町です。森町では、ほたての水揚げ量が年間15,000トンあり、森町はほたてで成り立っているといっても過言ではないくらい、重要な産業のひとつです。

今回、森町よりほたて貝柱を無償提供していただけることになりました。39kgと量が多いため、23日と24日の2日間に分けて提供予定です。

普段の給食ではなかなか使うことのできない高級食材です。ぜひ、味わって下さい！

## 今月の地元農家の野菜は・・・

にんじん・ほうれんそう (高橋農園)

こまつな・ねぎ・キャベツ・だいこん (鈴木農園)

