



1月8日～1月21日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)		
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	水		ごはん ぶりの照り焼き きゅうりの酢の物 七草汁 和三盆糖	ぶり、あつあげ、とり肉、かつおぶし	牛にゅう、ちりめん、カットわかめ、こんぶ	にんじん、いんげん、みずな	しょうが、だいこん、きゅうり、しいたけ、はくさい、かぶ	米、さとう		509	678	
9	木		親子丼 ゆず香あえ りんご	とり肉、あぶらあげ、たまご	牛にゅう、かちり、刻みこんぶ	にんじん、ねぎ、こまつな	たまねぎ、はくさい、だいこん、ゆず、りんご	米、さとう		533	711	
10	金	わ食の日	ごはん ふわふわ卵焼き 野菜のごまあえ お雑煮	とうふ、とりミンチ、たまご、とり肉、かつおぶし	牛にゅう、ひじき	にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれんそう	しいたけ、はくさい、だいこん、長ネギ	米、さとう、もち、さといも	サラダあぶら、ごま	554	739	
14	火	かみかみの日	玄米ごはん ぶた肉のマスタード焼き かみかみサラダ とうふスープ	ぶた肉、さきいか、ベーコン、とうふ、かつおぶし	牛にゅう、ミックスチーズ、こんぶ	パセリ、にんじん、こまつな、ねぎ	きゅうり、ごぼう、だいこん、コーン、たまねぎ	米、げん米、パン、こ、さとう	ごまあぶら、ごま	554	738	
15	水		麦ごはん キーマカレー コールスローサラダ ぶんたん	牛ミンチ、ぶたミンチ、だいず	牛にゅう	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、ぶんたん	米	サラダあぶら、マヨネーズ	597	796	
16	木		ごはん マーメレードチキン 健康サラダ ABCスープ□ ばんかんゼリー	とり肉、ツナ、ベーコン	牛にゅう、ひじき、アガー	にんじん、ほうれんそう	マーメレード、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、コーン	米、さとう、マカロニ、ばんかんジュース	サラダあぶら、ごま	617	822	
17	金	防災給食	アルファ化米 五目ごはん たこさんウインナー 野菜ジュース(防災用) みかん	ウインナーソーセージ	牛にゅう	やさいジュース	みかん	ごもくごはん		557	742	
20	月	食育の日	☆三原村の食材いっぱいの日☆ ゆずやトマトが生産されている三原村の人気メニューです。ランチルームで中学生も小学生も一緒に給食を食べています。									
			三食丼 焼き肉サラダ プチトマト ゆずゼリー	たまご、とりミンチ、ぶた肉、牛肉	あじつけのり、牛にゅう、アガー	にんじん、パセリ、ミニトマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆず	米、さとう	サラダあぶら、ごまあぶら、ごま	584	779	
21	火		☆☆☆ 小学校1年生 リクエストメニュー ☆☆☆									
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に<産>を引いています。									1月の平均		小学校 566 Kcal	中学校 754 Kcal

1月の給食目標

給食について考えてみよう

「1月の行事食」 ※日本の伝統文化である行事食をお家でも味わってみましょう♪

★1月1日・・・おせち料理、雑煮	★1月7日・・・七草がゆ	★1月15日・・・小豆がゆ
★1月3日・・・三日とろろ	★1月11日・・・鏡開き	★1月20日・・・寒ブリ



日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
22	水		いもごはん ぱりぱりめん入り八宝菜 中華サラダ	ぶた肉,うずらたまご,いか,かまぼこ	牛にゅう,わかめ	ピーマン,にんじん	たまねぎ,はくさい,たけのこ,しいたけ,キャベツ,きゅうり,だいこん	米,さつまいも,さとう,かたくりこ,ちゅうかめん	ごまあぶら	556	741
23	木		ごはん さばのみそ煮 キャベツの塩こんぶあえ たまご卵スープ みかん	さば,みそ,たまご,かつおぶし	牛にゅう,しおこんぶ,わかめ,こんぶ	ねぎ	しょうが,キャベツ,だいこん,たまねぎ,えのき,みかん	米,さとう,かたくりこ	ごま	536	715
 1/24~30は「全国学校給食週間」です♪給食や食生活について考える特別給食にしています 											
24	金	再現給食 	セルフおにぎり 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん	さけ,かつおぶし,とり肉	やきのり,牛にゅう,きざみこんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん,ごぼう,しいたけ,ながねぎ	米,さとう,小麦粉,さといも,さつまいも	あぶら	530	707
27	月	朝ごはん給食 	★朝ごはんコンテストに応募があった作品の中から、小中学生4人のメニューを選びました。どの献立も工夫されていますね。 パワーホタテごはん ウイナーとキャベツの塩こうじ炒め 魅惑のみそチーズナス 栄養満点わかめみそ汁	ほたてが い,あぶらあげ,みそ,ウイナーソーセージ,とうふ	牛にゅう,チーズ,わかめ,にぼし	パセリ,にんじん,ねぎ	なす,キャベツ,たまねぎ	米,さとう,しおこうじ	サラダあぶら	534	712
28	火	腸活の日 	★腸を元気にする食材を使いました。根菜類(にんじん、だいこん、ごぼう)、豆類(大豆)、発酵食品(みそ)、乳酸菌(ヤクルト)が入っています。 ひじきごはん 豆まめサラダ 冬野菜のみそ汁 ヤクルト	ぶた肉,あぶらあげ,だいず,ひよこまめ,チキンハム,とうふ,みそ	ひじき,牛にゅう,ヤクルト	にんじん,いんげん,ねぎ	えだまめ,きゅうり,コーン,だいこん,ごぼう,えのき	米,さとう,こんにゃく,さといも		552	736
29	水	大月の郷土料理 	★5年生が総合的な学習の時間に調べた、柏島の郷土料理である「ぼっかけ汁」が初めて給食で登場します!!ごはんにかけて食べましょう。 ごはん 歴史つまったぼっかけ汁 力豚サラダ こじゃんとレモンゼリー	とうふ,かつおぶし,ぶた肉	うるめいわし,こんぶ,牛にゅう,アガー	ねぎ,にんじん	ごぼう,かんぴょう,しいたけ,キャベツ,きゅうり,レモン汁	米,さとう	ごま,ごまあぶら	542	723
30	木	大月の郷土料理 	★大月を代表する給食として学校給食甲子園で準優勝した献立です。こうしめしにはこの時期しか採れない貴重な「めのり」を使っています。 こうしめし 大月の天ぷら 野菜のおかかあえ 豚汁 ひがしやま	かまぼこ,いか,たまご,かつおぶし,とうふ,みそ,ぶた肉	かちり,めのり,牛にゅう	にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ,こまつな,ねぎ	たくあん,たまねぎ,ごぼう,だいこん,はくさい	米,麦,さとう,こわぎこ,さつまいも	なたねあぶら	557	743
31	金		ごはん ホイコーロー マカロニサラダ 焼き焼いも	ぶた肉,あかみそ,ベーコン	牛にゅう	ピーマン	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きゅうり,コーン,バナナ	米,マカロニ	サラダあぶら	595	793
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。										小学校中学校 1月の平均 566754 KcalKcal	