令和７年１月　学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま エネルギーになる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま 体の調子をよくする	調味料他	熱量（kcal） たんぱく質（g）
10	金	カレーライス	こめ　だいずあぶら	ぶたにく　チーズ	しょうが　にんにく	ウスターソース	640
			じゃがいも　カレールウ		たまねぎ　にんじん	ケチャップ　ワイン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ビタミンサラダ	さとう　ごまあぶら		パプリカ　キャベツ　えだまめ	しょうゆ　す	19.9
					とうもろこし　にんにく		
		とうにゅうムースのだいだいソースがけ	ムース	とうにゅう	だいだい		
14	火	ごはん	こめ				683
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	かたくりこ　だいずあぶら	とりにく	にんにく　しょうが	しょうゆ　さけ	
		きんぴらごぼう	さとう　ごまあぶら	ちくわ	ごぼう　にんじん　いんげん	しょうゆ　さけ　みりん	26.1
		ピリからみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ねぎ　こまつな	かつおぶし　トウバンジャン	
15	水	２しょくあげパン	コッペパン　だいずあぶら　ココア　さとう	きなこ		しお	625
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトのチーズやき	だいずあぶら　じゃがいも	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお　こしょう	
			バター	スキムミルク　チーズ			23.1
		ふゆやさいのポトフ		とりにく	にんじん　たまねぎ　だいこん	しょうゆ　こしょう　コンソメ	
					はくさい　ブロッコリー	しお　ワイン　チキンブイヨン	
16	木	しょくいくのひのこんだて　～きょうとふ～					619
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら　みそ		さけ　みりん	26.5
		ゆばとほうれんそうのおひたし		ゆば	にんじん　ほうれんそう	しょうゆ　みりん　かつおぶし	
		みずなととうふのかきたまじる	かたくりこ　ふ	とりにく　とうふ　たまご	みずな　にんじん　たまねぎ	しお　さけ　しょうゆ　かつおぶし	
17	金	【おむすびの日　～手と手をむすぶ じぶんでつくるおむすびきゅうしょく～】					604
		わかめごはん	こめ　ごま	わかめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いろどりやさいのたまごやき		いろどりやさいのたまごやき			
		はくさいのごまずあえ	さとう　ごまあぶら　ごま		こまつな　はくさい	しょうゆ　す	19.8
		おでん	じゃがいも	ちくわ　さつまあげ	にんじん　だいこん	しょうゆ　さけ　しお	
				こんぶ　いかボール	こんにゃく	みりん　かつおぶし	
20	月	フラワーロール	フラワーロール				676
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ミートオムレツ	だいずあぶら	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　マッシュルーム	ケチャップ　ウスターソース	
				たまご　スキムミルク		しお　こしょう	
		チンゲンサイのソテー	だいずあぶら	ベーコン	にんじん　チンゲンサイ　もやし	しお　こしょう　ちゅうかだし	28.1
		クリームシチュー	だいずあぶら　じゃがいも	とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー	しお　こしょう　コンソメ	
			こむぎこ　バター	スキムミルク			
21	火	とりそぼろどん	こめ				687
			だいずあぶら　さとう	とりにく　あぶらあげ	にんじん　えだまめ　しらたき　しょうが	しょうゆ　さけ　みりん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とんじる	だいずあぶら　じゃがいも	ぶたにく　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん	かつおぶし	26.7
					こんにゃく　ねぎ		
		レモンタルト	レモンタルト				
22	水	タンメン	ちゅうかめん		しょうが　にんにく　にんじん	しお　こしょう　しょうゆ	698
			ごまあぶら	ぶたにく　なると	たまねぎ　もやし　キャベツ　こまつな	ちゅうかだし　ガラスープ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			22.5
		ゆでブロッコリー	さとう　ごま　ごまあぶら		ブロッコリー	しょうゆ　す	
23	木	ハヤシライス	こめ　だいずあぶら	ぶたにく	にんじん　たまねぎ	ケチャップ	630
			じゃがいも　ハヤシルウ	スキムミルク	マッシュルーム	ワイン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	さとう　ごまあぶら	ツナ	キャベツ　だいこん　にんじん	しょうゆ　す	21.2
					こまつな　にんにく　たまねぎ	しお	
24	金	【きゅうしょくはじまりのひこんだて】					603
		だいこんめし	こめ　だいずあぶら　さとう	とりにく	だいこん　さやいんげん	しょうゆ　さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのつけやき	だいずあぶら	さけ		しょうゆ　みりん	24.1
		さんしょくおひたし			にら　にんじん　もやし	しょうゆ　みりん　かつおぶし	
		すいとん	こむぎこ	ちくわ　あぶらあげ	にんじん　はくさい　こまつな　ねぎ	しょうゆ　しお　かつおぶし	
27	月	ごはん	こめ				629
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ　だいずあぶら	ぶたにく		さけ　しょうゆ　みりん	
			さとう　ごま				
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら　さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん　さやいんげん	しょうゆ　さけ	23.2
		けんちんじる	だいずあぶら　さといも	とりにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう	かつおぶし	
					こんにゃく　ねぎ		
28	火	【せかいのりょうり　～かんこく～】					622
		ビビンバ	こめ　ごまあぶら	ぶたにく　たまご	にんにく　にんじん　もやし	しょうゆ	
			さとう　ごま		こまつな	トウバンジャン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		トッポギいりかんこくふうスープ	トッポギ　ごまあぶら	とりにく	にんじん　だいこん	しょうゆ　しお　ガラスープ	27.9
			かたくりこ		にら　ねぎ	ちゅうかだし　トウバンジャン	
		いちご			いちご		
29	水	バターロール	バターロール				683
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのパンこやき	こむぎこ　パンこ　バター	とりにく　たまご	にんにく	しお　こしょう　しょうゆ	
			だいずあぶら				
		コーンサラダ	さとう　ごまあぶら		キャベツ　とうもろこし　にんじん	しょうゆ　す	26.0
		クラムチャウダー	じゃがいも　バター	ベーコン　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ	ワイン　コンソメ	
			こむぎこ	あさり　ぎゅうにゅう	パセリ	しお　こしょう	
30	木	ごはん	こめ				621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりキャベツハンバーグ	パンこ　さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ　しょうが	しお　こしょう　しょうゆ	
				とりにく　たまご	トマト	ケチャップ　デミグラスソース	
		ほうれんそうのごまあえ	ごま　さとう		ほうれんそう　にんじん　もやし	しょうゆ	25.8
		いもに	さとう　さといも	とりにく　とうふ	ごぼう　にんじん	さけ　みりん　しお	
					しらたき　ねぎ	しょうゆ　かつおぶし	
31	金	【ぎょうじしょく　～せつぶん～】					662
		あげだいずごはん	こめ　かたくりこ				
			だいずあぶら　さとう	だいず		しょうゆ　みりん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いわしのかばやき	さとう　だいずあぶら　かたくりこ	いわし		しょうゆ　みりん	26.8
		こまつなともやしのおひたし			こまつな　もやし	しょうゆ　みりん　かつおぶし	
		おにたいじじる		とりにく　とうふ	にんじん　だいこん　こまつな	しょうゆ　さけ　しお	
				あぶらあげ　かまぼこ		かつおぶし	

※　**ラッキーにんじんの日です。**

※　**今年の節分は2月2日(日)です。さくら小では1月31日に節分献立を取り入れました。**

食育の日の献立紹介

毎月19日は食育の日

　今月は京都府のメニュー『鯖の西京焼き』です。
「西京焼き」は、京都の白味噌「西京味噌」を使って作られる味噌床に魚や肉の切り身などを漬け込んで作る京都の伝統料理です。もともとは、海から離れた京都でも、美味しい魚を食べられるように保存性を高めるため、味噌に漬け込んだことがはじまりといわれています。
　また「水菜は」、京都原産の野菜で「京菜」とも言います。さらに、京都名産として知られる「ゆば」は、中国から禅僧によって、豆腐と一緒に伝えられました。給食では、水菜と豆腐のかきたま汁、ゆばのおひたしを提供します。

鯖の西京焼き

材料　（給食の分量×４人分）

鯖切り身	１６０ｇ（1人４０ｇ）
砂糖	５ｇ（小さじ２弱）
みりん	５ｇ（小さじ１弱）
酒	２ｇ（小さじ１/２弱）
白みそ	１２ｇ（小さじ２）

作り方

①砂糖・みりん・酒・白みそを混ぜ合わせる。

②①に鯖の切り身を漬けて少し置いておき、味をしみこませる。

③180度に余熱したオーブンまたは魚焼き器で色よく焼く。

※　行事や材料の都合により変更する場合もありますのでご了承ください。
※　献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。