



令和8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	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	エネルギー (kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
13	火	ふゆやさいのカレーライス	こめ だいすあぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい	ケチャップ ウスターソース	552
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンサラダ	さとう ごまあぶら	ほぐしささみ	キャベツ にんじん こまつな もやし	しょうゆ す	18.4
14	水	うえだけさんからのごしどうのもと、5ねんせいがいしゅうかくしたおこめをつかいます！					
		ごはん	こめ				560
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじのこうみやき	ごまあぶら	あじ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん かつおぶし	27.6
15	木	はくさいのおひたし	さとう だいすあぶら	あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ じゃがいも いんげん	しょうゆ みりん かつおぶし	
		あつあげのそぼろに	かたくりこ				
		ごはん	こめ				554
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	金	いろうりやさいのたまごやき		いろうりやさいのたまごやき			
		きりぼしだいこんのいために	だいすあぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ さけ	18.5
		だいこんのみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん だいこん たまねぎ	かつおぶし	
		子どもパン	こどもパン				556
17	土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいすあぶら パンこ	ぶたにく とうふ	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	22.4
		ゆでキャベツ	さとう	たまご ぎゅうにゅう	キャベツ	しお こしょう	
		こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	コンソメ	
18	日	しょういくのひ ほっかいどう					
		ごはん	こめ				551
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのつけやき	さけ			しょうゆ みりん	
19	月	はくさいのごまあえ	さとう ごま		はくさい もやし にんじん	しょうゆ	23.8
		いもだんごじる	だいすあぶら いももち	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	
		くろパン	くろパン				563
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20	火	マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ	とりにく	たまねぎ	しお こしょう	
		バター		ぎゅうにゅう チーズ			
		コーンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	19.1
		ふゆやさいのスープ	じゃがいも		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
21	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	610
		ぎゅうにゅう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう			
		てづくりにくまん	むしパンミックス さとう だいすあぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ さけ こしょう オイスターソース	22.9
		こまつなのソテー	だいすあぶら		こまつな もやし	しお こしょう	
22	木	ごはん	こめ				551
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのコーンフ레이크やき	ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パンこ	とりにく		しお こしょう	
		ひじきのいために	だいすあぶら さとう	さつまあげ ひじき	にんじん しらたき いんげん	しょうゆ みりん	23.4
23	金	とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな	かつおぶし	
		かつこうきゅうしょくしゅうかん					
		だいこんめし	こめ だいすあぶら さとう	とりにく	だいこん いんげん	しょうゆ さけ	550
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24	土	さわらのてりやき		さわら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな もやし	しょうゆ	25.1
		すいとん	すいとん		にんじん だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ しお かつおぶし	
					にんにく にんじん こまつな もやし	しょうゆ コチジャン トウバンジャン	550
25	日	にしゅびピンバ	こめ ごまあぶら	とりにく			
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかスープ	はるさめ	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	24.6
26	月	しょうパン いちごジャム	しょうパン いちごジャム				550
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ジャーマンオムレツ	だいすあぶら	とりにく たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		じゃがいも	じゃがいも	ぎゅうにゅう			
27	火	やさいサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ す	22.8
		ミネストローネ	だいすあぶら さとう	ぶたにく マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト	ケチャップ しるワイン しお こしょう コンソメ	
		ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	556
		じゃがいも ハヤシルウ					
28	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさしいため	だいすあぶら	とりにく	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	18.2
		はるさめ	はるさめ				
		ごはん	こめ				551
29	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき		さば		しお	
		さんしょくおひたし			こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	22.0
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな	かつおぶし	
30	金	そぼろごはん	こめ だいすあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん しらたき	さけ しょうゆ みりん	576
		ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	しょうが		
		ポテトのチーズやき	だいすあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん	しお こしょう	24.9
		じゃがいも バター	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チーズ			
31	土	こめあぶら	こめあぶら		だいこん にんじん キャベツ	しょうゆ す	
		さとう	さとう				

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



## 令和8年1月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校



### 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は北海道の郷土料理「いもだんご」です。「いもだんご」は、北海道を代表する農作物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる郷土料理として浸透しています。地域によっては、「いもち」とも呼ばれています。北海道以外にも岐阜県、高知県、和歌山県などにも「いもち」は存在していますが、地域によって使用する芋の種類やつくり方は異なります。

「いもち」の発祥は、まだ稲作の生産技術が発達していない時代に餅をつくる際、もち米の代わりに当時豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことがはじまりと言われます。じゃがいも以外にも、かぼちゃを使うこともあり、いまでも「かぼちゃもち」として伝わっています。

給食では汁に入れて、いもだんご汁として提供します。

#### いもだんご汁

##### 材料 (給食の分量×4人分)

炒め油 1g  
鶏肉 40g  
人参 40g  
大根 100g  
ごぼう 8g  
いもち 80g  
ねぎ 20g  
しょうゆ 10g  
みりん 4g  
食塩 1g  
かつおぶし 4g

##### 作り方

- ①野菜を洗い、切る。
- ②かつおぶしでだしをとる。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、ごぼうも加えて炒める。
- ④②を加え、大根、いもちも入れて煮る。
- ⑤材料に火が通ったら、ねぎ、調味料を加え、味を調え仕上げる。

