



# 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	よみ 曜日	こん 献 立 名	き 黄のなかま	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	ちようりょう ほか 調味料他	ねつりょう 熱量 (kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	からだ ちょうどいい 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	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 ウスターーソース	552
			じゃがいも カレールウ				
		きゅうにゅう	きゅうにゅう				18.4
		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	
14 水		うえだけさんからのごしどうのもと、5ねんせいがしゅうかくしたおこめをつかいます！					560
		ごはん	こめ	きゅうにゅう			
		きゅうにゅう		あじ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん かつおぶし しょうゆ みりん	27.6
		あじのこうみやき	ごまあぶら		じゃがいも いんげん	かつおぶし	
		はくさいのおひたし					
		あつあげのそぼろに	さとう だいすあぶら	あつあげ とりにく			
			かたくりこ				
15 木		ごはん	こめ	きゅうにゅう			554
		きゅうにゅう		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	だいすあぶら さとう	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	18.5
		きりほしだいこんのいために			いんげん		
		だいこんのみぞしる	じゃがいも	みそ	にんじん だいこん たまねぎ	かつおぶし	
16 金		子どもパン	こどもパン	きゅうにゅう			556
		きゅうにゅう		パンこ	たまねぎ	しお こしょう	
		てづくりハンバーグ	さとう	たまご きゅうにゅう	キャベツ	ケチャップ ウスターーソース	22.4
		ゆでキャベツ			にんじん たまねぎ	しお こしょう	
		こめこのシチュー	バター じゃがいも	きゅうにゅう	はくさい	コンソメ	
			こめこ				
19 月		しょくいくのひ ほっかいどう					551
		ごはん	こめ	きゅうにゅう			
		きゅうにゅう		さけ			
		さけのつけやき	さとう こま		はくさい もやし にんじん	しょうゆ みりん	
		はくさいのごまあえ	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	しょうゆ みりん しお	23.8
		いもだんごじる			ねぎ	かつおぶし	
20 火		くろパン	くろパン	きゅうにゅう			563
		きゅうにゅう		マカロニ こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	
		マカロニグラタン	バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	19.1
		コーンサラダ	さとう こまあぶら		にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう コンソメ	
		ふゆやさいのスープ	じゃがいも		こまつな	チキンブイヨン	
21 水		しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶりにく	にんじん たまねぎ もやし	しょうゆ しお こしょう	610
		ごまあぶら		ねぎ	ちゅうかだし ガラスープ		
		きゅうにゅう		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	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	
		こまあぶら はるさめ				オイスターーソース	
		こまつなのソテー	かたくりこ				
22 木		ごはん	こめ		こまつな もやし	しお こしょう	551
		きゅうにゅう		きゅうにゅう			
		とりにくのコーンフレークやき	ノンエッグマヨネーズ	とりにく		しお こしょう	
		コーンフレーク	パンこ				
		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
		とうふのみぞしる	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	
23 金		かっこうきゅうしょくしゅうかん					550
		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	
		きゅうにゅう		きゅうにゅう			
		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 こま		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	しょうゆ しお	
26 月		にしゅビビンバ	こめ ごまあぶら	とりにく	はくさい ねぎ	はくさい ねぎ	550
		さとう こま					
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ コチジャン	550
		ちゅうかスープ	はるさめ	ぶりにく とうふ	こまつな もやし	トウバンジャン	
					にんじん たまねぎ	しお こしょう	24.6
					こまつな	ちゅうかだし ガラスープ	
27 火		しょくパン いちごジャム	しょくパン いちごジャム	きゅうにゅう			550
		きゅうにゅう		きゅうにゅう			
		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	
		やさいサラダ	じゃがいも	きゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ す	
		ミネストローネ	さとう こまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しろワイン	22.8
28 水		ハヤシライス	だいすあぶら	ぶりにく	キャベツ セロリ トマト	しお こしょう コンソメ	556
		じゃがいも ハヤシルウ					
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさいいため	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	
		はるさめ				ちゅうかだし	
29 木		ごはん	こめ		にんじん たまねぎ	ケチャップ	551
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき		さば			
		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	
		じゃがいものみぞしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	かつおぶし	22.0
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
		さとう		しょうが			
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトのチーズやき	だいすあぶら	ぶりにく	たまねぎ にんじん	しお こしょう	
		たいこんのサラダ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チーズ	だいこん にんじん キャベツ	しょうゆ す	24.9

\* 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。

「いももち」の発祥は、まだ稻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、味を調整仕上げる。

