

# 1月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	
11 火	ご飯	○	真鱈の照り焼き 白玉雑煮 小松菜ときのこの和え物 ぶどうゼリー	まだら,鶏ひなも も皮なし小間,板 なしかまぼこ	飲用牛乳,粉寒天	精白米,白玉粉,上 新粉,三温糖,上白 糖		にんじん,糸みつ ば,こまつな	しょうが,干し椎 茸,だいこん,ね ぎ,しめじ,えの きたけ,もやし, ぶどうジュース	757 kcal 33.5 g
12 水	ケチャップライス	○	鶏肉のコンフレーク焼き 野菜スープ 果物	ウィンナー,鶏肉, ベーコン	飲用牛乳,粉チー ズ	精白米,ソフトパ ン粉,コーンフ レーク,じゃがい も	バター,油,マヨ ネーズ	トマトジュース, にんじん,こまつ な	玉ねぎ,エリン ギ,グリーンピー ス,セロリ,キャ ベツ,みかん	858 kcal 28.3 g
13 木	練り胡麻豆乳担々麺 <small>2年生はECのため給食はありません</small>	○	ピリ辛ねぎダレサラダ パンチピーンズ	豆乳,赤みそ,白み そ,豚肉,大豆	飲用牛乳,生わか め	蒸し中華めん,三 温糖,澱粉	油,練りごま,ごま 油,大豆油	チンゲンツアイ, にんじん	しょうが,にんに く,玉ねぎ,たけ のこ,もやし, きゅうり,ねぎ	785 kcal 33.7 g
14 金	きびご飯 <small>2年生はECのため給食はありません</small>	○	五目うま煮 味噌汁 果物	豚肉,豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	飲用牛乳,生わか め	精白米,きび(精白 粒),板こんにゃ く,三温糖	油	にんじん,さやい んげん	だいこん,玉ね ぎ,れんこん,た けのこ,干し椎 茸,スイートスプ リング	756 kcal 28.1 g
17 月	麦ご飯+ひじきふりかけ	○	生揚げの味噌炒め かきたま汁 果物	生揚げ,豚肉,白み そ,たまご	干ひじき,しらす 干し,飲用牛乳	精白米,麦,三温糖, 澱粉	ごま油,白いりご ま,油	ゆかり,にんじん, さやいんげん,こ まつな	しょうが,ねぎ, 玉ねぎ,たけの こ,干し椎茸,ほ んかん	829 kcal 35.0 g
18 火	ロールトースト	○	レンズ豆のスープ パリパリハニーサラダ	ロースハム,豚肉, ベーコン,レンズ まめ	プロセスチーズ, 飲用牛乳	食パン,じゃがい も,はちみつ	油,大豆油	にんじん,ホール トマト,パセリ	にんにく,玉ね ぎ,きゅうり, キャベツ	766 kcal 30.2 g
19 水	ご飯	○	いかの竜田揚げ ふわふわ卵スープ 野菜の中華あえ 果物	いか,鶏肉,たまご	飲用牛乳	精白米,澱粉,三温 糖	大豆油,ごま油,白 いりごま	にんじん,こまつ な	しょうが,しめ じ,だいこん, きゅうり,キャバ ツ,もやし,いち ご	792 kcal 35.0 g
20 木	<b>郷土料理:山梨県</b> ほうとう	○	小ねぎ入り卵焼き 小松菜の煮浸し	豚肉,油揚げ,赤み そ,白みそ,たまご	飲用牛乳	ほうとう,さとい も,澱粉,三温糖	油	にんじん,かぼ ちや,こまつな,こ ねぎ	だいこん,はくさ い,ねぎ,キャバ ツ	751 kcal 34.9 g
21 金	ご飯 <small>1年生は校外学習のため給食はありません</small>	○	ししゃもの磯部揚げ 貝だくさん味噌汁 きんぴら 果物	たまご,豆腐,白み そ,赤みそ	飲用牛乳,ししゃ も,あおのり,生わ かめ	精白米,薄力粉,さ つまいも,糸こん にゃく,三温糖	大豆油,油,ごま油	にんじん,さやい んげん,とうがら し	だいこん,ねぎ, しょうが,ごぼ う,りんご	756 kcal 25.8 g
24 月	<b>明治22年給食の起源</b> セルフおにぎり	○	鮭の塩焼き けんちん汁 アーモンド和え <small>1月24日~30日 全国学校給食週間</small>	炊き込みわかめ, 鮭,豚肉,豆腐,油揚 げ	焼きのり,飲用牛 乳	精白米,麦,じゃが いも,板こんにゃ く,三温糖	油,アーモンド粉	にんじん,こまつ な	だいこん,ごぼ う,ねぎ,もやし, はくさい,えのき たけ	796 kcal 41.3 g
25 火	<b>昭和20年代の給食</b> コッペパン+マーガリン	○	トビウオのメンチカツ トマトシチュー	トビウオ,鶏ひき 肉,大豆,たまご,鶏 肉	飲用牛乳,調理用 牛乳	コッペパン,ソフト パン粉,薄力粉, じゃがいも,三温 糖	ソフトマーガリ ン,大豆油,油,パ ター	にんじん,ホール トマト	にんにく,しょう が,玉ねぎ,キャ ベツ	816 kcal 32.9 g
26 水	<b>昭和40年代の給食</b> スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ プリン	豚肉,大豆,たまご	ミックスチーズ, 飲用牛乳,調理用 牛乳,生クリーム	スパゲッティ,三 温糖,薄力粉,上白 糖	油,バター	にんじん,トマト ジュース,ホール トマト,プロッコ リー	しょうが,にんに く,セロリ,マッ シュルーム,玉ね ぎ,キャベツ,と うもろこし	874 kcal 35.4 g
27 木	<b>昭和50年代の給食</b> カレーライス	○	こんにゃくサラダ 果物	豚肉	ミックスチーズ, 飲用牛乳	精白米,麦,じゃが いも,薄力粉,糸こ んにゃく,三温糖	油,バター,ごま油	にんじん	にんにく,しょう が,玉ねぎ,キャ ベツ,きゅうり, だいこん,いよか ん	845 kcal 22.5 g
28 金	蜂蜜レモントースト	○	里芋団子スープ 糸寒天サラダ ほうじ茶ゼリー	鶏肉,油揚げ	飲用牛乳,生わか め,糸寒天,粉寒天, 調理用牛乳,生ク リーム	食パン,はちみつ, グラニュー糖,さ といも,ながいも, 澱粉,三温糖	ソフトマーガリ ン,油	にんじん,こまつ な	レモン,しょう が,しめじ,だい こん,ねぎ,キャ ベツ,きゅうり, とうもろこし,玉 ねぎ	803 kcal 27.1 g
31 月	キムチチャーハン	○	チーズポテトの包み揚げ 白菜のトロトロスープ フルーツポンチ	豚肉,鶏肉	飲用牛乳,調理用 牛乳,プロセス チーズ	精白米,じゃがい も,春巻きの皮,薄 力粉,はるさめ,澱 粉,上白糖	油,無塩バター,大 豆油	にんじん,ビーマ ン,チンゲンツア イ	白菜キムチ,と うもろこし,はく さい,玉ねぎ,干 し椎茸,パイン缶, 黄桃缶,みかん缶	885 kcal 25.4 g

※材料仕入れの都合により献立名、献立食材を変更する場合がございます。ご了承下さい。

◆学納金（給食費・教材費・PTA会費）の引落としが、1月5日（水）にあります。

1学年（11,600円）2学年（12,400円）3学年（13,800円）の徴収となりますので、前日までに郵便局の口座に入金をお願い致します。

その他に10円の引落とし手数料のご負担をお願いします。