

1月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜汁もの	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼小中 (中盛り) ×0.6 ×0.8 100
10	木	ご飯	ぶりの照り焼き	紅白なます 雑煮	NEW 黒豆ムース	ぶり、鶏肉、黒豆、豆乳、生クリーム	サラダ菜、かぼちゃ、フロコリー、大根、にんじん、ゆず、小松菜、三つ葉	米、強化米、砂糖、切り餅	506 674 843
11	金	NEW ご飯	豚肉のりんごソース	グリーンサラダ 野菜スープ	ジョア	豚肉、サラダチーズ、ジョア	りんご、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、フロコリー、ミニトマト、レタス、にんじん、えのき、ほうれん草	米、強化米、砂糖、さつまいも、バター	464 645 806
15	火	ご飯	鶏とかぼちゃの豆乳煮	ポテコンサラダ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉、豆乳、ハム、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、サラダ菜、ナタデココ	米、強化米、マヨネーズ、砂糖、ぶどうジュース	499 665 831
16	水	ご飯	白身魚のフリッター	マセドアンサラダ オニオンスープ	牛乳	メルルーサ、卵、牛乳	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、レタス	米、強化米、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、オリーブ油、調合油、じゃがいも、マヨネーズ、クルトン	514 685 856
17	木	NEW ご飯	豚肉の南蛮焼き	野菜のごま和え みそ汁	牛乳	豚肉、牛乳	長ネギ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、もやし、わかめ	米、強化米、砂糖、白ごま、調合油、じゃがいも	475 633 791
18	金	親子丼		ゆかり和え みそ汁	みかん 牛乳	鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、しいたけ、三つ葉、のり、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ほうれん草、みかん	米、強化米	440 587 734
24	木	ご飯	鮭の塩焼き	筑前煮	けんちん汁 牛乳	鮭、鶏肉、ちくわ、豆腐、牛乳	ほうれん草、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、こんにゃく、万能ねぎ、しいたけ	米、強化米、砂糖、片栗粉	391 522 652
25	金	豚肉のかきたまうどん		春巻き 大根サラダ	オレンジ 牛乳	豚肉、かまぼこ、牛乳	大根、にんじん、白菜、しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ、貝割れ大根、切り干し大根、レタス、オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉、調合油、春巻きの皮	461 615 769
28	月	NEW ご飯	附属小 カレーの厚揚げ炒め	ほうれん草のナムル 中華風卵スープ	牛乳	生揚げ、豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん草、ちんげんさい、しいたけ	米、強化米、片栗粉、ごま油、砂糖	490 653 816
29	火	NEW ご飯	附属桐ヶ丘 こんにやく入りミートソーススパゲティ	ジャーマンポテト 野菜スープ	飲むヨーグルト	豚肉、ベーコン、粉チーズ、飲むヨーグルト	こんにやく、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	スパゲティ、調合油、じゃがいも、コーン	493 658 822
30	水	NEW ご飯	くじらの竜田揚げ (オーロラソース和え)	マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ミルメーク	くじら、ハム、牛乳	にんにく、しょうが、きゅうり、サラダ菜、にんじん、玉ねぎ	米、強化米、片栗粉、調合油、マヨネーズ、コーン、じゃがいも、ミルメーク	479 638 798
31	木	ご飯	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き	かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉、たらこ、クリームチーズ、ハム、牛乳、生クリーム	フロコリー、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、白菜	米、強化米、じゃがいも、マヨネーズ	470 627 784

お正月献立
それぞれの料理・食材
には様々な願いが込め
られています。今年も1
年元気で過ごせるよう
願いを込めて食べま
しょう！

24～30日は「全国学校
給食週間」です。
24日は、日本で初めて
出された給食を再現し
つつ、栄養バランスが
考えられた給食です。

附属小の人気メ
ニュー「厚揚げのカ
レー炒め」です！
ご飯との相性がば
っちり☆

附属桐ヶ丘の人気メ
ニュー「こんにやく入り
ミートソーススパゲ
ティ」は、肉の一部をこ
んにやくにすることでヘル
シーなメニューとなっ
ています！

昔、学校給食では「く
じら肉」をよく使用して
いました。現在では、あま
り見かけることはできま
せんが、30日の給食で
くじら肉を味わってま
しょう！

✿給食がない日✿
9日 全学年：始業式
18日 幼稚部：久里浜餅つき
21～23日 幼小学部：交流学习
21～25日 中学部：家庭学習期間

◎メニュー紹介◎

幼児・児童から「ぜひ作り方を教えてください！」と言われた2つのメニューを紹介します！

【やみつきキャベツの作り方】
◎材料(2人前)
・キャベツ 1/4玉
・塩 小さじ1/6杯
・こしょう 適量
・鶏ガラだし 小さじ1/4杯
・白いりごま 適量
◎作り方
(1)キャベツを一口大に切る(手でちぎっても可)
(2)ボールまたは袋に、一口大にしたキャベツと調味料を入れてよく混ぜる。
(3)お皿に盛り付け、いりごまを上からかけて完成！
塩の代わりに塩昆布、ごまの代わりにじゃこを入れてもおいしく出来上がります。
各家庭でのオリジナルやみつきキャベツを作ってみてください！

【いかと大豆のかりんと揚げ】
◎材料(2人前)
・いか 120g
・大豆(乾物重量) 15g
・にんじん 1/3本
・片栗粉 適量
・揚げ油 適量
・白ごま 適量
〈調味料〉
・醤油 小さじ1杯
・酒 小さじ1杯
・砂糖 小さじ1/2杯
・すりおろししょうが 1g
◎作り方
(1)いかは3cm長短冊、にんじんは1cm角に切る 大豆は水につけて戻しておく
(2)いか、大豆、にんじんに片栗粉をまぶし、揚げる
(3)調味料を鍋に入れ、火にかけ、照りが出てきたら、揚げた食材を入れて絡める
(4)白ごまをふりかけ、皿に盛り付けて完成！
いかの代わりにメカジキやカツオなどの魚の切り身に変えてもおいしく
できます！
にんじんのほかにも、玉ねぎやさつまいもなどの甘い野菜を加えても◎

クイズの答え：①おにぎり

※献立は、食材等の都合により変更になる場合があります。