

令和7年度 1月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日(曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
8(木) 一幼なし 三幼なし 小合小なし 金小なし	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ 中) アーモンド ぎゅうにゅう	ごはん			こめ			
		ポークカレー	ぶたにく ひよこまめ		じゃがいも こめこ こむぎこ はちみつ でんぶん	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく しょうが りんご かぼちゃ	
		ふくじんづけ			さとう		だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ	
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト				あまなつ ようなし りんご	
		中) アーモンド				アーモンド		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9(金) 三小 リクエスト こんだて	いろどりごはん はるさめスープ あげぎょうざ (幼1こ、小・中2こ) ひじきサラダ ぎゅうにゅう	いろどりごはん		こめ さとう		のざわな あおじそ あかかぶ だいこん しばづけ にんじん		
		はるさめスープ	ぶたにく なると		はるさめ (でんぶん)	ごまあぶら	にんじん チングンサイ ねぎ えのきだけ	
		あげぎょうざ (幼1こ、小・中2こ)	ぶたにく だいす		でんぶん こむぎこ	あぶら ラード ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	
		ひじきサラダ	とりにく	ひじき		ごま あぶら	コーン キャベツ きゅうり	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ソフトめん		こむぎこ				
13(火)	にくじる ちくわのいそべあげ (幼・小1こ、中2こ) アーモンドいり シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	にくじる	あぶらあげ ぶたにく				にんじん ねぎ こまつな えのきだけ	
		ちくわのいそべあげ (幼・小1こ、中2こ)	ちくわ	あおのり	こむぎこ でんぶん	あぶら		
		アーモンドいり シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶら	にんじん きゅうり	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		もちむぎいりごはん		こめ もちむぎ				
14(水)	マーボーどんのぐ もやしのちゅうかサラダ みかん ぎゅうにゅう	マーボーどんのぐ	とうふ ぶたにく だいす みそ(だいす)		さとう でんぶん	ごまあぶら	ねぎ にら にんじん しいたけ きくらげ しょうが にんにく	
		もやしのちゅうかサラダ		くきわかめ	さとう	ごま	もやし きゅうり にんじん コーン	
		みかん					みかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん		こめ				
15(木) こしょうがつ 小正月 こんだて	ごはん のっぺ あかうおのしおやき アーモンドあえ とうにゅうバニラだいふく (乳・卵不使用) ぎゅうにゅう	のっぺ	とりにく かまぼこ	さといも こんにゃく		れんこん たけのこ	ごぼう にんじん しげたけ	
		あかうおのしおやき	あかうお					
		アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな キャベツ もやし きりぼしだいこん	
		とうにゅうバニラだいふく (乳・卵不使用)	とうにゅう		さとう でんぶん じょうしんこ もちこ	あぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ごはん		こめ				
16(金)	ごはん さといもととりにくの とろとろみそしる さばのやくみソースかけ かぶづけ ぎゅうにゅう	さといもととりにくの とろとろみそしる	とりにく とうふ みそ(だいす)	わかめ	さといも		しめじ こまつな	
		さばのやくみソースかけ	さば		さとう でんぶん ごまあぶら あぶら		ねぎ しょうが	
		かぶづけ					かぶ こまつな	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

イギリス (カーリング発祥の地)

スコッチブロス

スコッチブロスとは、肉や野菜、大麦や豆など穀物がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。本場はラム肉を使いますが、給食では鶏肉ともち麦を使って作りました。

コロネーションサラダ

カレー風味のチキンポテトサラダです。イギリス皇室のパーティー料理としても有名です。

イタリア (冬季オリンピック開催国)

レンズ豆のズッパ

ズッパはイタリア語で「スープ」という意味です。野菜や肉など具だくさんの食べるスープです。

カチャトーラ

カチャトーラとは、イタリア語で「獵師風の」という意味です。本場イタリアでは、ローマをはじめ、地域ごとに様々な食材を使ったカチャトーラがあります。

日本 (スキー発祥)

スキー汁

新潟県上越市は、オーストリアの軍人のレルヒ少佐が初めてスキー術を教えた地として知られています。「スキー汁」は、スキー訓練のときに出されたさつま汁のようなお汁のことをいいます。さつまいもやだいこん、にんじんなどの野菜は短冊切りにしてスキー板に見立て、つきこんにやくはシュプール、豆腐は雪やあられを表現しています。

アメリカ (スノーボード発祥の地)

クラムチャウダー

クラムチャウダーは、あさりやはまぐりなどの貝をベースにしたアメリカ発祥のスープです。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
19 (月)	。冬季 オリンピック 世界の献立 ～イタリア～	もちむぎいり パプリカライス			こめ もちむぎ	あぶら		
		レンズまめのズッパ	レンズまめ ベーコン		じゃがいも マカロニ(こむぎこ)	あぶら	キャベツ セロリー にんじん しめじ ににく パセリ	たまねぎ
		あげカルツォーネ	とりにく	だいす	さとう こむぎこ	あぶら	たまねぎ	ににく
		はなやさいの イタリアンサラダ	とりにく		れーずオイル あぶら	ブロッコリー	カリフラワー 赤ピーマン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 (火)	。冬季 オリンピック 世界の献立 ～イギリス～	カレーあじごはん			こめ	あぶら		
		スコッチブロス	とりにく ベーコン		もちむぎ	あぶら	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム	キャベツ
		プレーンオムレツ	たまご		さとう	あぶら		
		コロネーションサラダ	とりにく		じゃがいも	ノンオイグ マヨネーズ	きゅうり コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 (水)	。冬季 オリンピック 世界の献立 ～日本～	ごはん			こめ			
		スキーじる	とうふ ぶたにく みそ(だいす)		さつまいも こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう	
		しろみざかなの かんずりソース	すけそうたら		さとう でんぶん	あぶら	ゆず	
		とうなのひたし					とうな もやし コーン にんじん	
		ルレクチエゼリー			さとう こんにゃく		ようなし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 (木)	。冬季 オリンピック 世界の献立 ～アメリカ～	ごはん			こめ			
		クラムチャウダー	ベーコン あさり	チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	バター(乳) あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	
		バーベキューチキン	とりにく		でんぶん さとう ごめこ	あぶら		
		コーンサラダ				あぶら	キャベツ きゅうり コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 (金)	。冬季 オリンピック 世界の献立 ～イタリア～	コーンごはん			こめ		コーン	
		力チャトーラ	とりにく			れーずオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ににく トマト	
		ホキのこうそうやき	ホキ		さとう	ごま	パセリ たまねぎ ににく トマト	
		イタリアン ビーンズサラダ			じゃがいも	ノンオイグ マヨネーズ	にんじん きゅうり	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 (土)	。冬季 オリンピック 世界の献立 ～日本～	チーズパン		だっしんにゅう チーズ	こむぎこ さとう			
		ブラウンシチュー	ぶたにく レンズまめ		じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ラード	たまねぎ にんじん ににく しめじ トマト	
		チキンサラダ	とりにく			ごま あぶら	キャベツ にんじん コーン レモン	
		ぽんかん					ぽんかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



みんなのともに給食がとどくまでに、たくさん的人がかかわっています

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
27 (火)	秋葉区 プチヴェール 給食の日	ごはん			こめ			
		とろねばとんじる		ぶたにく なると みぞ(だいす)	わかめ	さといも こんにゃく	ごまあぶら	にんじん たけのこ オクラ
		あつあげのごまだれかけ	なまあげ			さとう でんぶん	ごま	
		のりずあえ	ツナ	のり				こまつな もやし にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 (水)		ごはん			こめ			
		えごまふりかけ	かつおぶし	わかめ のり あおさ	でんぶん さとう むらさきいも	えごま	かぼちゃ しょうが	
		たまごとほたてのスープ	ほたて たまご とうふ			でんぶん		にんじん もやし きくらげ ねぎ
		おさつコロッケ				さとう でんぶん パンこ(こむぎこ) さつまいも マッシュポテト	あぶら	
		プチヴェールの ファミリーサラダ					ノンオイグ マヨネーズ	プチヴェール キャベツ むらさきキャベツ コーン
29 (木)		ごはん			こめ			
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ		じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	
		アーモンドいり ちりめんじゃこの つくだに			ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド	
		だいこんの しおこんぶあえ			こんぶ	さとう	ごま	だいこん にんじん しいたけ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30 (金)		ごはん			こめ			
		さけのかすじる		さけ とうふ みぞ(だいす) だいす		こんにゃく		だいこん ねぎ にんじん ごぼう
		チキンカツの みそだれかけ		とりにく みぞ(だいす)		パンこ(こむぎこ) でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ににく
		そくせきづけ			くきわかめ			キャベツ きゅうり にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



秋葉区のプチヴェールを味わいましょう

プチヴェール®とは、「芽キャベツ」と「ケール」という野菜をかけあわせて作られた、日本生まれの新しい野菜です。



プチヴェール®は甘みが強く、くせがないのでとても食べやすいです。
冬の寒さに当たると、甘みがグッと増します。



プチヴェール®のファミリーサラダの作り方
プチヴェールと同じ「アブラナ科」の野菜を使ったファミリーサラダです。

材料 4人分
プチヴェール…80g キャベツ…80g
紫 キャベツ…40g ホールコーン缶…20g
A(マヨネーズ…4g 塩…ひとつまみ こしょう…少々)

【作り方】
1. プチヴェール®、キャベツ、紫 キャベツは緑めに切り、ゆでて冷ます。
2. 水気を切った1に、コーンを加える。
3. 混ぜ合わせたAと2を和えて、できあがり。

1月平均エネルギー量
幼稚園：520キロカロリー
小学校：619キロカロリー
中学校：790キロカロリー

作ってみませんか

