



1月 献立表

※アレルギー食品には記号を表示しています

青木中学校

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 脂質 食塩相当量
9金	ご飯	○	香掛冷食の野菜春巻き 春雨のサラダ 豆腐の中華煮	★牛乳、豆腐、鶏肉、★えび	米、強化米、ひまわり油、普通はるさめ、ごま油、三温糖、ひまわりサラダ油、かたくり粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、しょうが、しいたけ、玉葱、はくさい、ねぎ	805 kcal 27.6 g 21.3 g 2.3 g
13火	ホットドッグ	○	鶏肉のマレード焼き 白菜のクリーム煮	★牛乳、フランクフルト、鶏肉、豆乳	★コッペパン、マーガリン、ひまわりサラダ油、米粉	キャベツ、マーマレード、はくさい、にんじん、玉葱、ぶなしめじ	854 kcal 40.6 g 42.1 g 2.8 g
14水	ご飯 鏡開き献立	○	白身魚の煮付け 紅白なます 白玉雑煮 干し柿	★牛乳、まがれい、糸かまぼこ、豆腐、★なると	米、強化米、中ざら糖、三温糖、白玉もち	しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、かき	816 kcal 29.7 g 11.5 g 2.4 g
15木	コッペパン	○	チーズ入りハンバーグ ポパイサラダ ABCスープ	★牛乳、牛肉、豚肉、★たまご、★チーズ、ロースハム、ベーコン	★コッペパン、★パン粉、三温糖、ひまわりサラダ油、★マカロニ	玉葱、ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし、キャベツ	808 kcal 37.3 g 35.0 g 4.2 g
16金	ご飯 献立コンテスト	○	鶏の山賊焼き 糸寒天サラダ 白菜と大根のみそ汁 手作りりんごケーキ	★牛乳、鶏肉、糸寒天、豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、★たまご、★ヨーグルト	米、強化米、三温糖、かたくり粉、ひまわり油、ごま油、ごま、米油	玉葱、にんじん、りんごピューレ、キャベツ、きゅうり、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、りんご	935 kcal 31.6 g 34.3 g 3.1 g
19月	ご飯	○	わかさぎのフライ ほうれん草のおひたし かきたま汁	★牛乳、わかさぎ、かつお、★たまご、はたてがし	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、たけのこ	821 kcal 25.7 g 17.6 g 2.4 g
20火	ソフト麺肉うどん汁 郷土食献	○	凍り豆腐の卵とじ 山本おやきさんの おやき(野沢菜)	★牛乳、豚肉、油揚げ、★たまご、凍り豆腐、鶏肉	★うどん風ソフト麺、三温糖、★おやき(野沢菜)	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、しいたけ	789 kcal 33.1 g 20.0 g 2.6 g
21水	ご飯 献立コンテスト	○	さばの梅味噌焼き 納豆あえ みそ汁(大根) りんごゼリー	★牛乳、さば、米みそ、納豆、かつお、凍り豆腐、油揚げ	米、強化米、三温糖	うめ、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	817 kcal 38.0 g 26.7 g 2.7 g
22木	ハムコーントースト	○	鶏肉のトマトソース煮 チンゲンサイのスープ 果物(みかん)	★牛乳、ロースハム、★チーズ、鶏肉、★生クリーム、鶏肉	★食パン、★マヨネーズ、三温糖、普通はるさめ	とうもろこし、玉葱、にんじん、チンゲンサイ、みかん	823 kcal 40.5 g 30.0 g 2.9 g
23金	ご飯	○	レバーの唐揚げ 切り干し大根のサラダ みそ汁	★牛乳、豚レバー、鶏肉、焼きのり、凍り豆腐、油揚げ、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、★マヨネーズ、じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、はくさい、玉葱、ねぎ	816 kcal 29.9 g 28.9 g 2.6 g
26月	ご飯 全国学校給食週	○	焼き魚(塩鮭) たくあんあえ すいとん汁 アオキノコちゃん海苔	★牛乳、かつお、鶏肉、油揚げ、焼きのり	米、強化米、小麦粉	キャベツ、にんじん、せんざりたくあん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	797 kcal 19.1 g 11.4 g 2.2 g
27火	揚げパン(プレーン)	○	チリコンカン フレンチサラダ キャベツとウインナーのスープ	★牛乳、大豆、豚肉、ウィンナー	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、ひまわり油、三温糖、ひまわりサラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり	805 kcal 28.1 g 34.8 g 2.8 g
28水	ご飯	○	オーロラ鯨 千草あえ 豚汁 ソーダ風ゼリー	★牛乳、くじら肉(赤肉)、米みそ(赤色辛みそ)、★たまご、豚肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、かたくり粉、米油、じゃがいも、三温糖、ごま、つきごん	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	814 kcal 31.5 g 19.6 g 3.1 g
29木	コッペパン	○	大豆といりこの揚げ煮 マカロニサラダ さつまいもシチュー いちごジャム	★牛乳、大豆、いりこ、鶏肉、豆乳	★コッペパン、かたくり粉、米油、三温糖、ごま、マカロニ、ひまわりサラダ油、さつまいも、米粉、★無塩バター	にんじん、キャベツ、玉葱、とうもろこし、パセリ、いちごジャム	807 kcal 31.4 g 26.3 g 2.6 g
30金	ご飯 ポークカレー	○	フライビーンズ(青のり) ごまドレッシングあえ	★牛乳、大豆、青のり、豚肉	米、強化米、かたくり粉、米油、ごま、ひまわりサラダ油、じゃがいも、★小麦粉、★無塩バター	こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、にんにく、しょうが	792 kcal 26.4 g 25.8 g 2.0 g

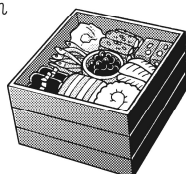
年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月 1月1日

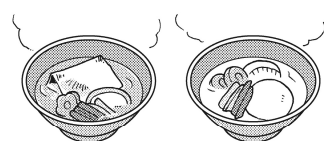
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり(五穀豊穡)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



関東風

関西風

©少年写真新聞社2025

人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



七草がゆ

小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



小豆がゆ

クイズ 鏡モチは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



「さくらんぼ」の形に似ているから、さくらんぼを模したもちを「さくらんぼもち」と呼ぶ説があります。