

# 1月 献立表

令和6年度

小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	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
10 金	○	★じんじつのせっくメニュー ★ななくさごはん	さかなのてりやき くりきんとん おそうじ	牛乳,さけ,鶏もも肉,なると	米,三温糖,なたね油,さつま いも,上白糖,栗甘露煮,冷凍 白玉だんご	しょうが,だいこん,かぶ,こまつな,はくさい,ね ぎ,にんじん,ななくさ	622 kcal 24.0 g
14 火	○	げんまいゆかりごはん	だいこんとぶたにくのもの みそしる	牛乳,豚ばら肉,油揚げ,白み そ,赤みそ	米,玄米,板こんにゃく,三温 糖,かたくり粉,さといも	ゆかり,だいこん,にんじん,玉葱,えのきたけ,ね ぎ,こねぎ	580 kcal 17.9 g
15 水	○	こまつなピラフ	ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳,ポークハム,ツナ,寒天 缶	米,なたね油,ごま油,三温糖, 角切りぶどうゼリー,上白 糖	にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,こまつな,キャ ベツ,レモン,もも缶詰,パインアップル缶詰	523 kcal 16.6 g
16 木	○	ごはん	さかなのしおやき じゃがいものピリからいため ごじる	牛乳,さけ,豚もも肉,大豆,豆 乳,白みそ	米,なたね油,ごま油,糸こんに ゃく,じゃがいも,三温糖, 板こんにゃく,さといも	にんにく,しょうが,にんじん,さやいんげん,だい こん,ごぼう,ねぎ	601 kcal 28.0 g
17 金	○	ソフトフランスパン	スペインッシュオムレツ キャベツのスープ くだもの(みかん)	牛乳,ベーコン,たまご,鶏も も	ソフトフランスパン,なた ね油,じゃがいも	玉葱,青ピーマン,トマト缶詰,キャベツ,にんじん, ねぎ,しょうが,みかん	569 kcal 24.9 g
20 月	○	あぶらふとん	みそしる くだもの(かんきつ)	牛乳,かまぼこ,たまご,刻み のり,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,あぶら麩,しらたき,三温 糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,こまつな, あまくさ	593 kcal 22.9 g
21 火	○	★セレクトメニュー マーボーどん	はるさめスープ ★チョコクレープ または いちごクレープ	牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,赤 みそ,豚もも肉	米,押麦,なたね油,三温糖,ご ま油,かたくり粉,はるさめ, チョコクレープ,いちごク レープ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し 椎茸,ねぎ,にら,りょくとうもやし,はくさい,えの きたけ	694 kcal 25.2 g
22 水	○	しょうゆラーメン	ジャンボぎょうざ ピリからぎゅうり	牛乳,豚ばら肉,焼き豚,生わ かめ,なると,豚ひき肉,赤み そ	中華めん,なたね油,ぎょう ざの皮,ごま油,	にんじん,りょくとうもやし,ねぎ,にんにく,しょ うが,キャベツ,にら,きゅうり	574 kcal 24.5 g
23 木	○	かやくごはん	さかなのしおやき にびたし のっぺいじる	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,さけ, おかか	米,糸こんにゃく,なたね油, さといも,板こんにゃく,か たくり粉,ごま油	にんじん,ごぼう,さやいんげん,こまつな,えのき だけ,だいこん,ねぎ	635 kcal 31.9 g
24 金	○	★きゅうしょくしょうかん ★コッペパン	ビーンズサラダ ★ミートボールシチュー	牛乳,レンズまめ,うすら豆, 白みそ,鶏ひき肉,豚ひき肉	コッペパン,なたね油,上白 糖,生パン粉,かたくり粉, じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんじん,キャベツ,とうもろこし缶詰,しょうが, 玉葱,にんにく,マッシュルーム,パセリ,セロリー, ねぎ	586 kcal 21.6 g
27 月	○	★きゅうしょくしょうかん ごはん	さかなのさんしょうやき やさしいおかかあえ ★えとこがねじる	牛乳,さけ,おかか,鶏もも肉, 白みそ,赤みそ	米,なたね油,小麦粉	キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,だいこん, ごぼう,はくさい,しんとりな,こまつな	567 kcal 27.0 g
28 火	○	★きゅうしょくしょうかん ★スパゲティミートソース	スコッチブロス くだもの(かんきつ)	牛乳,豚ひき肉,鶏もも肉,ひ よこまめ	スパゲッティ,オリーブ油, 三温糖,押麦,なたね油	にんにく,パセリ,セロリー,玉葱,にんじん,青ピー マン,キャベツ,しょうが,たまみ	600 kcal 24.1 g
29 水	○	★きゅうしょくしょうかん ★コッペパン	いちごジャム ★くじらのたつたあげ ゆでやさしい ポテトスープ	牛乳,くじら肉,ベーコン,鶏 もも肉	コッペパン,かたくり粉,な たね油,じゃがいも	いちごジャム,しょうが,にんにく,ブロッコリー, にんじん,玉葱,セロリー,パセリ,ねぎ	584 kcal 27.1 g
30 木	○	★きゅうしょくしょうかん ★カレーライス	のむヨーグルト グリーンサラダ くだもの(いちご)	乳酸菌飲料,豚もも肉,白み そ	米,なたね油,じゃがいも,小 麦粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ね ぎ,キャベツ,とうもろこし缶詰,こまつな,いちご	667 kcal 27.1 g
31 金	○	むぎごはん	さかなのなんばんづけ あおのりポテト みそしる	牛乳,メルルーサ,あおのり, 木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤 みそ	米,押麦,かたくり粉,なたね 油,ごま油,三温糖,じゃがい も	ねぎ,こまつな,玉葱,だいこん,にんじん	615 kcal 23.8 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※だいこん、かぶ、こまつな、はくさい、にんじん、じゃがいも、しんとりなは小金井市産のものを使用します。

## 給食費のおしらせ

令和7年1月15日(水)に令和6年12月までの給食費を引き落としします。  
給食費の無償化に伴い、1月が年度内最終引き落とし月となります。  
請求額が通常と異なりますので、3学期初めに配布予定のおたよりをご確認いただき、前日までにご入金をお願いします。

## 献立紹介

### 10日(金)じんじつのせっくメニュー

1月7日は「人日の節句」と呼ばれ、一年で最初に迎える節句です。  
昔からこの日は春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をお粥にした七草がゆを食べる習慣があります。  
給食では3学期の給食初日に「七草ごはん」を提供します!おたのしみに!

