

1月の予定献立表

小金井市立小金井第四小学校

日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			エネルギー カロリー
				血や肉になる	エネルギーの元になる	体の調子を整える	
9 (金)	★ 新春＆鏡開き献立 ★ 春の七草うどん	五目きんぴら 白玉しるこ	○	牛乳,豚ももコマ,絹ごし豆腐,あすき	なたね油,冷凍うどん,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま,白玉粉,上新粉,中ざら糖,上白糖	干し椎茸千切り,にんじん,だいこん,かぶ,せり,こまつな,ねぎ,しょうが,ごぼう,れんこん,えだまめ(冷凍)	577 23.7
12 (月)	★ 成人の日 ★						
13 (火)	★ 韓国料理 ★ ビビンバチャーハン	トック入り♪キムチスープ くだもの(オレンジ)	○	牛乳,豚もも千切り,コチジャン,豚ももコマ,白みそ	米,ラード,ごま油,三温糖,白いりごま,トック	にんにく,切干しただいこん,にんじん,にら,セロリー,しょうが,玉葱,はくさい,キムチ,ねぎ,みかん	641 23.2
14 (水)	菜めし	揚げししゃも 野菜炒め わかめと玉ねぎのみぞ汁	○	牛乳,ししゃも,ポークハム,油揚げ,赤みそ,白みそ,生わかめ	米,かたくり粉,なたね油	だいこん葉,キャベツ,ブーラックマッシュもやし,にんじん,玉葱	606 24.2
15 (木)	★ 武蔵小金井駅開業100周年お祝い献立 ★ 桜ごはん	焼き鳥(タレつくね) 筑前煮 くだもの(みかん)	○	牛乳,鶏ひき肉,鶏もも1.5cm角	米,マヨネーズ(ノンエッグ),かたくり粉,三温糖,なたね油,板こんにゃく,さといも	ゆかり粉,しょうが,玉葱,ごぼう,たけのこ,丸干し椎茸,にんじん,れんこん,さやいんげん,桜の花塩漬け,みかん	609 21.1
16 (金)	シュガートースト	マカロニのクリーム煮 さっぱりサラダ	○	牛乳,鶏ももコマ,クリーム	食パン,マーガリン,グラニュー糖,なたね油,スパゲッティ,小麦粉,有塩バター	ふなしめじ,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,どうもろこし缶詰,ケール,だいこん,キャベツ,えだまめ	611 19.7
19 (月)	★ SDGs献立 ★ むぎごはん	おからハンバーグ きゅべつソテー 豚汁	○	牛乳,おから,豚ひき肉,豆乳,豚ももコマ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,押麦,なたね油,こんにゃく	玉葱,キャベツ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	675 25.2
20 (火)	ごはん	白身魚のフライ 野菜のじゃこ炒め だいこんとえのきのみぞ汁	○	牛乳,メルルーサ,ちりめんじゃこ,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉,なたね油	キャベツ,こまつな,にんじん,えのきだけ,だいこん,ねぎ	622 24.1
21 (水)	スパイシー メキシカンライス	たまご 卵とチーズのふわふわスープ くだもの(みかん)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏ももコマ,たまご,粉チーズ	米,有塩バター,なたね油,じゃがいも,パン粉	にんにく,玉葱,どうもろこし缶詰,青ビーマン,赤ビーマン,セロリー,にんじん,キャベツ,パセリ,みかん	638 23.4
22 (木)	ちくわと大豆の ばら天丼	みそけんちん汁 レモンゼリー	○	牛乳,焼き竹輪,大豆,鶏もも角,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粉,なたね油,三温糖,ごま油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,レモンゼリー	683 21.9
23 (金)	ごはん	かじょうどうふ 家常豆腐 さっぱりスープ	○	牛乳,豚ももコマ,赤みそ,テンメンジャン,生揚げ,鶏むねコマ	米,ごま油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,たけのこ,丸干し椎茸,にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ,もやし,ザーサイ,こまつな	612 24.1
26 (月)	★ 給食週間1日目 ★ 焼き鯖の香味ごはん	だいこん 大根と厚揚げのそぼろ煮 だし汁(試飲用)	○	牛乳,塩さば,焼きのり,生揚げ,豚ひき肉	米,白いりごま,なたね油,三温糖,かたくり粉	しょうが(甘酢漬),しそ葉,糸みつば,だいこん,さやいんげん	607 26.2
27 (火)	ごま塩むすび	カレーうどん 青菜のごま炒め だし汁(試飲用)	○	牛乳,豚ももコマ	米,なたね油,黒いりごま,うどん,かたくり粉,ごま油,白いりごま	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,もやし	571 19.2
28 (水)	★ 給食週間3日目 ★ 炒り卵と鮭の混ぜ寿司	ふゆやさい 冬野菜のぽかぽかスープ だし汁(試飲用)	○	牛乳,しろさけ,たまご,鶏もも1cm角,油揚げ	米,三温糖,マヨネーズ(ノンエッグ),なたね油,白いりごま,いも団子,かたくり粉	きゅうり,ごぼう,干し椎茸千切り,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	616 24.0
29 (木)	ターメリックライス	こめこ 米粉で♪グリーンカレー やさい 野菜のマリネ だし汁(試飲用)	○	牛乳,鶏ももコマ,クリーム(乳脂肪),ヨーグルト,ピザチーズ	米,オリーブ油,三温糖,なたね油,有塩バター,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ,ズッキーニ,ほうれんそう(冷凍),とうがらし(乾),キャベツ,だいこん,にんじん	618 20.2
30 (金)	しょうゆ 醤油つけ麺	に 焼いたまご チンゲン菜のごま炒め だし汁(試飲用)	○	牛乳,豚もも千切り,なると,ゆでたまご	蒸し中華めん,なたね油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,こねぎ,チンゲンツアイ	592 26.3

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。