

1月の予定献立表

小金井市立小金井第四小学校

| 日<br>曜    | 主食                       | おかず  | 牛乳 | 主 な 材 料                          |  |  | I栄養 -       |
|-----------|--------------------------|--|----|----------------------------------|--|--|-------------|
|           |                          |  |    | 血や肉になる                           | I栄養 -の元になる                                   | 体の調子を整える   | タバク質        |
| 9<br>(金)  | ★ 新春&鏡開き献立 ★             |  | ○  | 牛乳,豚ももコマ,絹ごし豆腐,あずき               | 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<br>23.7 |
|           | はる ななくさ<br>春の七草うどん       | ごもく<br>五目きんぴら<br>しらたま<br>白玉しるこ                   |    |                                  |  |  |             |
| 12<br>(月) | ★ 成 人 の 日 ★              |  |    |                                  |  |  |             |
| 13<br>(火) | ★ 韓国料理 ★                 |  | ○  | 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<br>23.2 |
|           | ビビンバチャーハン                | トック入り♪キムチスープ<br>くだもの(オレンジ)                       |    |                                  |  |  |             |
| 14<br>(水) | な<br>菜めし                 | あ<br>揚げししゃも 野菜炒め<br>わかめとたまねぎのみそ汁                 | ○  | 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,ブラックペパーもやし,にんじん,玉葱                              | 606<br>24.2 |
| 15<br>(木) | ★ 武蔵小金井駅開業100周年お祝い献立 ★   |  | ○  | 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,みかん     | 609<br>21.1 |
|           | さくら<br>桜ごはん              | や とり<br>焼き鳥(タレつくね)<br>ちくぜんに<br>筑前煮 くだもの(みかん)     |    |                                  |  |  |             |
| 16<br>(金) | シュガートースト                 | マカロニのクリーム煮<br>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       | ぶなしめじ,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,ケール,だいこん,キャベツ,えだまめ        | 611<br>19.7 |
| 19<br>(月) | ★ SDGs献立 ★               |  | ○  | 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<br>25.2 |
|           | むぎ<br>麦ごはん               | おからハンバーグ<br>きゃべつソテー 豚汁                           |    |                                  |  |  |             |
| 20<br>(火) | ごはん                      | しろみさかな<br>白身魚のフライ 野菜のじゃこ炒め<br>だいこん<br>大根とえのきのみそ汁 | ○  | 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<br>24.1 |
| 21<br>(水) | スパイシー<br>メキシカンライス        | たまご<br>卵とチーズのふわふわスープ<br>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,とうもろこし缶詰,青ピーマン,赤ピーマン,セロリー,にんじん,キャベツ,パセリ,みかん        | 638<br>23.4 |
| 22<br>(木) | ちくわと大豆の<br>ばら天丼          | みそけんちん汁<br>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<br>21.9 |
| 23<br>(金) | ごはん                      | かじょうどうふ<br>家常豆腐<br>さっぱりスープ                       | ○  | 牛乳,豚ももコマ,赤みそ,テンメシジャン,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<br>24.1 |
| 26<br>(月) | ★ 給食週間1日目 ★              |  | ○  | 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,系みつば,だいこん,さやいんげん                             | 607<br>26.2 |
|           | や さば こうみ<br>焼き鯖の香味ごはん    | だいこん あつあ<br>大根と厚揚げのそぼろ煮<br>だし汁(試飲用)              |    |                                  |  |  |             |
| 27<br>(火) | ★ 給食週間2日目 ★              |  | ○  | 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<br>19.2 |
|           | しお<br>ごま塩むすび             | カレーうどん 青菜のごま炒め<br>だし汁(試飲用)                       |    |                                  |  |  |             |
| 28<br>(水) | ★ 給食週間3日目 ★              |  | ○  | 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<br>24.0 |
|           | い たまご さけ ま<br>炒り卵と鮭の混ぜ寿司 | ふゆやさい<br>冬野菜のぽかぽかスープ<br>だし汁(試飲用)                 |    |                                  |  |  |             |
| 29<br>(木) | ★ 給食週間4日目 ★              |  | ○  | 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<br>20.2 |
|           | ターメリックライス                | こめこ<br>米粉で♪グリーンカレー<br>やさい<br>野菜のマリネ だし汁(試飲用)     |    |                                  |  |  |             |
| 30<br>(金) | ★ 給食週間5日目 ★              |  | ○  | 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<br>26.3 |
|           | しょうゆ<br>醤油つけ麺            | に<br>煮たまご チンゲン菜のごま炒め<br>だし汁(試飲用)                 |    |                                  |  |  |             |

※ 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。