



# 1月予定献立表



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	1人分 たんぱく質
10 水	ポークカレー	○	ツナサラダ 果物(みかん)	豚もも, テンメンジャン, まぐろ缶詰, 牛乳	米, はいが精米, なたね油, ジャがいも, 小麦粉, はちみつ	セロリー, 玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, レモン, キャベツ, とうもろこし, みかん	712 kcal 21.5 g
11 木	春の七草・鏡開きメニュー			油揚げ, たまご, 鶏もも, つぶあん, 牛乳	米, 三温糖, かたくり粉, 白玉団子, 上白糖	葉ねぎ, にんじん, だいこん, かぶ, せり, ねぎ	786 kcal 28.7 g
	衣笠丼	○	七草汁 白玉しるこ				
12 金	ピザトースト	○	ポトフ 果物(はるか)	ベーコン, ポークハム, ピザチーズ, 豚もも, ウィンナー, 牛乳	食パン, なたね油, ジャがいも	玉葱, 青ピーマン, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, セロリー, しょうが, はるか(かんきつ類)	573 kcal 24.1 g
15 月	ご飯	○	のり佃煮 厚揚げのそぼろに さっぱりみそスープ	刻みのり, 生揚げ, 豚ひき肉, 大豆, 鶏もも, 白みそ, 赤みそ, 牛乳	米, 三温糖, ごま油, なたね油, かたくり粉, ジャがいも, 有塩バター	こまつな, 玉葱, しょうが, ねぎ, にんにく, にんじん, もやし, とうもろこし, たらこ	706 kcal 28.9 g
16 火	ごはん	○	さばのみそ煮 揚げごぼうの甘辛煮 さつま汁	まさば, 赤みそ, 鶏もも, 白みそ, 牛乳	米, 三温糖, かたくり粉, なたね油, 板こんにゃく, さつまいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	688 kcal 25.1 g
17 水	チャーハン	○	白菜と肉団子スープ ヨーグルト	焼き豚, なた, たまご, 豚ひき肉, 大豆, ヨーグルト, 牛乳	米, 三温糖, なたね油, ごま油, かたくり粉, はるさめ	ねぎ, にんじん, しょうが, 干し椎茸, はくさい, こまつな	561 kcal 23.5 g
18 木	ゆかりごはん	○	筑前煮 かきたま汁 果物(ポンカン)	鶏もも, 木綿豆腐, 生わかめ, たまご, 牛乳	米, 板こんにゃく, さといも, なたね油, 三温糖, かたくり粉	ゆかり粉, ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, れんこん, さやいんげん, ねぎ, こまつな, ポンカン	614 kcal 21.7 g
19 金	カレーうどん	○	チーズもち 青大豆サラダ	豚もも, 油揚げ, スライスチーズ, 焼きのり, 牛乳	うどん, なたね油, かたくり粉, もち, ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, えだまめ, とうもろこし, キャベツ	552 kcal 22.3 g
23 火	チリピーンズライス	○	ジュリアンスープ ぱりぱりサラダ	豚ひき肉, 大豆, ベーコン, 牛乳	米, なたね油, ジャがいも, 上白糖, ワンタンの皮, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, キャベツ, パセリ, とうもろこし	693 kcal 24.6 g
24 水	学校給食週間(青森の郷土料理)			ほたてがい(貝柱), ほそめこんぶ, いか, おかか, 油揚げ, 凍り豆腐, 大豆, こんぶ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, もち米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 米粉	にんじん, さやいんげん, しょうが, はくさい, こまつな, だいこん, ごぼう, わらび(ゆで), ぶき	593 kcal 29.6 g
	ほたてごはん	○	いかのかりんあげ あおなのおひたし けの汁				
25 木	学校給食週間(昔の給食)			ぎんざけ, 油揚げ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, ごま油, 白いりごま, さといも, 板こんにゃく	たくあん, こまつな, はくさい, にんじん, だいこん, ねぎ	588 kcal 25.3 g
	ごはん	○	たくあんいため さけの塩焼き 煮びたし 野菜汁				
26 金	学校給食週間(昭和30年代)			くじら肉, 鶏もも, ひよこまめ, 牛乳	コッペパン, かたくり粉, なたね油, 三温糖	いちごジャム, しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱, さやいんげん, セロリー, ねぎ	589 kcal 29.2 g
	コッペパン	○	くじらのオーロラソース やさしいソテー				
29 月	学校給食週間(小金井の給食)			鶏もも, 焼き竹輪, 大豆, 牛乳	米, なたね油, ジャがいも, かたくり粉, 三温糖, ごま油	あんずジャム, 玉葱, にんじん, パセリ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, もやし, セロリー, ねぎ	587 kcal 23.2 g
	イエローライス	○	インディアンサラダ もやしスープ				
30 火	学校給食週間(世界の料理)			サーモン, ベーコン, 生クリーム, 牛乳, 粉チーズ	なたね油, スパゲッティ, 有塩バター, 小麦粉, ジャがいも, ごま油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, ほうれんそう, セロリー, パセリ, ブロッコリー, いよかん	598 kcal 24.2 g
	さけとほうれん草の クリームパスタ	○	温野菜サラダ 果物(いよかん)				
31 水	わかめごはん	○	手作りハンバーグ 粉吹き芋 白菜とベーコンのスープ	カットわかめ, 豚ひき肉, 木綿豆腐, ベーコン短冊, 牛乳	米, パン粉(生), なたね油, ジャがいも, 白いりごま	玉葱, マッシュルーム, しょうが, にんじん, はくさい	636 kcal 21.8 g

※ 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。  
 ※ 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。

## 1月のお知らせ

☆給食費は1月5日に1月分を引き落としがありました。各学年の金額は下記のとおりです。  
 1・2年生 4,369円、 3・4年生 4,726円、 5・6年生 5,066円

