

1月 献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
11	木	ごぼういりドライカレー ポテトサラダ	発酵乳 (ストロベリー ジョア)	豚肉、大豆、★ツナ、ひよこまめ、★発 酵乳	精白米、ワタマ-ガリン(乳不使用)、小麦 粉、砂糖、じゃがいも、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ごぼう、マッシュルーム、トマト缶、さ やいんげん、きゅうり、ホールコーン	牛乳	551 20.3
12	金	くろまめいりちらしずし いかのしょうがやき しらたまぞうじる	○	黒豆、凍り豆腐、★たまご、★いか切り 身、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、冷凍白玉	にんじん、干し椎茸、しょうが、キャベ ツ、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、 ねぎ、にら	果物	553 25.9
15	月	あずきごはん さばのてりやきあまからソース あんかけじる	○	あずき、★鯖切り身、油揚げ、かまぼこ (乳、卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、 さといも、干しうどん	しょうが、玉葱、干し椎茸、えのきた け、はくさい、にんじん、だいこん、こ まつな	ナッツ類	558 26.7
16	火	ごはん かしわてん だいこんのサラダ だんごじる	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、米みそ、★牛 乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、 砂糖、米ぬか油、ごま油、白玉粉	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ま いたけ	小魚	673 22.3
17	水	アルファかまいわかめごはん ふかしいも ぶたじる くだもの	○	わかめ(乾燥)、★ほたてエキス、豚肉 こま、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、★牛 乳	アルファ化米、砂糖、さつまいも、米 ぬか油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこ ん、ねぎ、こまつな、★みかん	豆類	587 20.0
18	木	ひじきチャーハン ししゃものなんばんづけ わかめとたまごのスープ	○	★ちりめんじゃこ、鶏肉、めひじき、★ ししゃも(生干し)、木綿豆腐、かまぼ こ(乳卵不使用)、★たまご、★牛乳	精白米、ごま油、ラード、★白いりご ま、かたくり粉、小麦粉、米粉、なたね 油、砂糖	ねぎ、にんじん、干し椎茸、冷凍グリン ピース、玉葱、みずな、だいこん	芋類	566 24.2
19	金	ツオイワン ポーズ カルビスゼリー	○	豚肉、木綿豆腐、鶏肉、粉寒天、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、 ごま油、砂糖、かたくり粉、しゅうまい の皮	にんじん、玉葱、たけのこ水煮、キャベ ツ、赤ピーマン、きゅうり、しょうが、 干し椎茸、みかん缶	卵	557 22.0
22	月	きなこあげパン ポークビーンズ ふゆやさいサラダ	○	きな粉、ベーコン、豚肉、大豆、白いん げんペースト、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂 糖、じゃがいも、米ぬか油、ワタマ-ガリン (乳不使用)、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、青ピーマン、トマト 缶、ブロッコリー、カリフラワー、だい こん、はくさい	小魚	618 23.4
23	火	ごはん キムチどうふ はるさめスープ	○	豚肉、木綿豆腐、★うずら卵水煮、★牛 乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、 はるさめ、ごま油	玉葱、にら、白菜キムチ(アレルゲ ンフリー)、ねぎ、たけのこ水煮、はくさい、 にんじん、干し椎茸	果物	550 23.2
24	水	ごはん さけのしおやき やさしいおかかあえ ぐだくさんみそじる	○	★塩ざけ、おかか削り節、豚肉、油揚 げ、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、さつまいも、じゃが いも	キャベツ、こまつな、アラカマバもや し、にんじん、玉葱、はくさい、えのき たけ、ほうれんそう	豆類	550 27.9
25	木	ちゅうかどん みそポテト	○	豚肉、★うずら卵水煮、★むきえび、★ いか、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、ごま油、かたくり 粉、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	玉葱、ねぎ、はくさい、にんじん、チン ゲンツァイ、たけのこ水煮、きくらげ、 にんにく、しょうが	豆腐 豆製品	598 20.8
26	金	きびゆかりごはん だいこんとあつあげのもの じゃがいものきんぴら	○	豚肉、生揚げ、米みそ、白竹輪(乳卵不 使用)、★牛乳	精白米、もちきび、★白いりごま、米ぬ か油、しらたき、砂糖、じゃがいも	ゆかり粉、しょうが、玉葱、だいこん、 にんじん、干し椎茸、さやいんげん、青 ピーマン	海藻類	550 20.8
29	月	コッペパン あんずジャム くじらのたつたあげ クリームシチュー	○	くじら肉、鶏肉、★牛乳、★脱脂粉乳	★コッペパン(乳使用)、かたくり 粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、★パ ター、米ぬか油	あんずジャム、しょうが、にんにく、玉 葱、にんじん、ブロッコリー、キャベ ツ、こまつな、がなしめじ	豆類	589 28.6
30	火	ごはん さかなのからあげパーベキューソース ゆでキャベツ みそけんちんじる カレーなんばんうどん こまつなむしばん	○	★もうかさめ切身、鶏肉、木綿豆腐、米 みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、 砂糖、米ぬか油、こんにやく、さといも	しょうが、玉葱、レモン果汁、キャベ ツ、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にん じん、ねぎ、こまつな	ナッツ類	579 24.6
31	水	カレーなんばんうどん こまつなむしばん	○	鶏肉、油揚げ、★豆乳、★牛乳	冷凍うどん、砂糖、かたくり粉、プレ ミックス粉(アレルゲンフリー)、なた ね油、ワタマ-ガリン(乳不使用)	キャベツ、にんじん、たけのこ水煮、玉 葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな	魚	614 20.2

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

1/24は全国学校給食記念日です。
1/24～30が、全国学校給食週間です。

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事でも大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

1月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
大根、小松菜	田倉農園

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校(大督寺)から始まりました。貧しくて、お弁当を持ってこれなかった子におにぎりや焼きじゃけ、漬物を出したのが給食の始まりだといわれています。やがて、戦争で、給食はできなくなりましたが、アメリカからの援助物資(パンや脱脂粉乳)もあり、昭和21年12月24日に再開しました。12月24日は、2学期の給食が終了していることが多いので、1ヶ月伸ばして、1月24日が給食記念日となりました。現在では、給食がよりよい栄養バランスの見本となるよう、教育の一環としての食育の推進につながる内容となってきています。日本の学校給食は世界から注目されています。これからも給食を大事にしていきたいですね。



12月8日木タテデーの献立立り

今月の給食目標

正しく使おう はしや食器

