



1月のこんだてひょう



令和3年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかのたべもの ちにく・ほね・は 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだ 体の調子を ととのえる
12	水	七草雑炊	○	こんぶ白菜 チーズ入り磯辺もち		ぎゅうにゅう、とりにく たまご、しおこんぶ チーズ、のり	こめ、かたくりこ ごまあぶら、もち	にんじん、だいこん、しいたけ ねぎ、かぶ、かぶのは、せり はくさい
13	木	キムチ チャーハン	○	ジャンボシュウマイ トックスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、わかめ	こめ、ごまあぶら、あぶら ごま、しゅうまいのかわ かたくりこ、トック	にんじん、キムチ、ピーマン たまねぎ、しょうが、たけのこ だいこん、ねぎ、チンゲンツァイ
14	金	菜飯	○	肉じゃが みそ汁	あずき 小豆芋 まんじゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とうふ あぶらあげ、みそ あずきあまなっとう	こめ、ごま、あぶら じゃがいも、しらたき、さとう さつまいも、こむぎこ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、さやいんげん だいこん、えのきたけ、ねぎ
17	月	わかめご飯	○	揚げだし豆腐 かきたま汁		ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ たまご、とりにく	こめ、ごま、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう	しいたけ、えのきたけ、しめじ こねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ しいたけ、ほうれんそう
18	火	あんかけ 焼きそば	○	キャベツの香味和え	キャラメル ポテト	ぎゅうにゅう、いか、えび ぶたにく	むしちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、かたくりこ さとう、さつまいも、バター	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、はくさい、にんじん こまつな、キャベツ、きゅうり
19	水	フレンチトースト	○	カッスーレ ハーブチキンサラダ		ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、ウインナー しろいんげんまめ とりにく	しよくパン、さとう、バター あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、マッシュルーム トマトかん、きゅうり、キャベツ
20	木	ごはん	○	さばの文化干し 五目豆 西東京みそ汁		ぎゅうにゅう、さば だいたい、さつまいも とりにく、とうふ みそ	こめ、こんにやく、あぶら さとう	にんじん、こまつな、だいこん ねぎ、キムチ
21	金	ガーリックライス	○	鮭のムニエル オニオンスープ	みかん	ぎゅうにゅう、ベーコン さけ、とりにく、ひよこまめ	こめ、べいりゅうむぎ あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、ピーマン、にんじん とうもろこし、レモンかじゅう たまねぎ、こまつな、 キャベツ、セロリ、みかん
24	月	ごはん	○	くじらの電田揚げ ごまあえ みそ汁		ぎゅうにゅう、くじら、わかめ あぶらあげ、みそ	こめ、かたくりこ、こむぎこ あぶら、ごま、さとう じゃがいも	しょうが、にんにく、ほうれんそう はくさい、にんじん、だいこん こまつな、ねぎ
25	火	カレーライス	○	コールスローサラダ	みかん ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、こなかんてん	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ、キャベツ とうもろこし、きゅうり オレンジジュース、みかんかん
26	水	ごはん	○	ぶりの西京焼き 浅漬け野菜 のっぺい汁		ぎゅうにゅう、ぶり みそ、とりにく、わかめ かまぼこ、なまあげ	こめ、さとう、さといも こんにやく、かたくりこ	キャベツ、かぶ、かぶのは きゅうり、しょうが、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ
27	木	ツナコーン トースト	ジ ョ ア	ポテトと豆のポターージュ グリーンサラダ		ジョア、ツナ、ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう、なまクリーム	しよくパン、マヨネーズ さとう、あぶら、じゃがいも バター	たまねぎ、とうもろこし パセリ、プロッコリー、キャベツ にんじん、きゅうり
28	金	ソフト麺	○	ミートソース ミックスビーンズサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたい、ひよこまめ きんときまめ、ツナ	ソフトめん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリ、マッシュルーム パセリ、きゅうり、キャベツ、りんご
31	月	ひじきご飯	○	焼きししやも お浸し かつおぶし おおひら 大平		ぎゅうにゅう、ひじき あぶらあげ、だいたい とりにく、ししやも かつおぶし、なまあげ こうやどうふ	こめ、さとう、あぶら こんにやく、さといも	しいたけ、にんじん、こまつな はくさい、ごぼう、れんこん

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。