



# 1月のこんだてひょう



令和4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 からだちょうし 体の調子を ととのえる
11	水	七草雑炊	○	こんぶ白菜 しらたま 白玉しるこ		ぎゅうにゅう、とりにく たまご、しおこんぶ あずき	こめ、かたくりこ ごまあぶら、ざらめとう れいとうしらたまだんご	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
12	木	キムチ チャーハン	○	ジャンボシュウマイ トックスープ	ゆめ オレンジ	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、チンゲンツアイ ゆめオレンジ
13	金	じゃこ菜飯	○	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 ちりめんじゃこわかめ 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
16	月	わかめご飯	○	揚げだし豆腐 白菜のおひたし かきたま汁		ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ たまご、とりにく、かつおぶし	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、はくさい こまつな
17	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
18	水	ゆかりごはん	○	銀鱈の照り焼き 五目豆 キャベツ豚汁		ぎゅうにゅう、ぎんだら、だいず とりにく、さつまあげ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、さんおんとう こんにやく、あぶら	ゆかり、にんじん、キャベツ
19	木	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 しるいんげんまめ とりにく	しょくパン、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	金	ごはん	○	鶏の唐揚げレモン醤油かけ 根菜サラダ みそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ とうふ	こめ、じょうしんこ、かたくりこ あぶら、さんおんとう、ごま さつまいも	しょうが、レモン、かじゅう、レモン、ごぼ う、れんこん、きゃべつ、きゅうり、にん じん、だいこん、ねぎ
23	月	ごはん	○	くじらの竜田揚げ ごまあえ みそ汁	みかん	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、みかん
24	火	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 だいず、ひよこまめ きんときまめ、ツナフレーク	ソフトめん、あぶら さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー、マッシュルーム パセリ、きゅうり、キャベツ、りんご
25	水	コッペパン	○	いちごジャム ポークビーンズ グリーンサラダ	みかん	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	ミルクコッペパン、あぶら じゃがいも、こむぎこ さんおんとう	いちごジャム、しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ、にんじん、マシュ ルーム、プロッコリー、キャベツ、きゅう り、みかん
26	木	たくあんごはん	○	はまちの西京焼き 浅漬け野菜 のっぺい汁		ぎゅうにゅう、はまち、みそ みそ、とりにくなまわかめ かまぼこ、なまあげ	こめ、ごま、さんおんとう さといも、こんにやく、 かたくりこ	たくあん、きゃべつ、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	金	カレーライス	○	コールスローサラダ	もも 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 ももジュース、ももかん
30	月	ひじきご飯	○	焼きししゃも お浸し おひら 大平		ぎゅうにゅう、ひじき あぶらあげ、だいず とりにく、ししゃも 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、れんこん
31	火	ガーリックライス	○	鯉のムニエル 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

※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。