

※献立や食材材料は都合により変更する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
10 水	★体力向上メニュー あけぼのごはん	○	あげじゃがいものそぼろにもずくじる	牛乳、豚肉、鶏肉、もずく、絹ごし豆腐	胚芽精米、三温糖、白いりごま、じゃがいも、揚げ油、米サラダ油、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、しょうが、はくさい、こまつな、長ねぎ	627 kcal 24.3 g	あけぼのごはん 米とおろしたにんじんを合わせて炊きます。初日の出の淡い色をイメージしたご飯です。  体力向上メニュー（ビタミン強化メニュー） 「ビタミン」は、健康な体に欠かすことができない栄養素です。ビタミンは、体内で作ることができないものもあるため、食べ物からとる必要があります。ビタミンをとることで、免疫力が上がり、かぜやウイルスなどに感染しにくい体を作る効果が期待できます。  小正月 1月15日は「小正月」です。小正月にちなんでお祝い献立の給食を出します。「黒豆」は、給食室の鍋で煮て、ちらしずしに混ぜこみます。  災害時体験給食 五目ごはん（備蓄米）をパックにひとつずつ入れて、出します。
11 木	ごまみそラーメン	○	あおのりポテト 野菜のピリカラ	牛乳、豚肉、赤みそ、青のり	中華めん、米サラダ油、ねりごま、白すりごま、ごま油、じゃがいも、揚げ油、三温糖、白いりごま	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、にら、もやし、コーン、長ねぎ、きゅうり、だいこん	609 kcal 24.6 g	
12 金	ごまごはん	○	四川豆腐 ちゅうかふうたまごスープ みかん（いよかん）	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、たまご	胚芽精米、黒いりごま、米サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油	こまつな、にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、コーン、いよかん	665 kcal 29.6 g	
15 月	★小正月献立 黒豆入りちらしずし	○	紅白なます たらのかずじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たまご、たら、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	胚芽精米、三温糖、米サラダ油	にんじん、ごぼう、干し椎茸、かんぴょう、れんこん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	602 kcal 30.3 g	
16 火	★ハンガリー料理 チーズトースト	○	ハンガリアングーラッシュ グリーンサラダ	牛乳、チーズ、豚肉、ひよこ豆	黒砂糖パン、米サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん	589 kcal 23.9 g	
17 水	★災害時体験給食 五目ごはん（備蓄米）	○	ふかしいも 具だくさんみそしる	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米（アルファ化米）、こんにやく、米サラダ油、三温糖、さつまいも、さといも	ごぼう、たけのこ、干し椎茸、にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	636 kcal 21.4 g	
18 木	玄米ごはん	○	鯖の香味焼き ほうれんそうのいそあえ かきたまじる	牛乳、鯖、赤みそ、のり、木綿豆腐、たまご	胚芽精米、玄米、三温糖、白すりごま、でんぷん	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、ほうれんそう、こまつな、長ねぎ、えのきたけ	629 kcal 27.9 g	
19 金	ひよこ豆の キーマカレーライス	○	シーフードサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ひよこ豆、豚肉、大豆、えび、いか、ヨーグルト	胚芽精米、米サラダ油、でんぷん、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、トマト缶、キャベツ、もやし、みかん缶、パイン缶、もも缶	700 kcal 28.9 g	
22 月	山菜おこわ（備蓄米）	○	おでん ごもくきんぴら	牛乳、あげボール、焼きちくわ、生揚げ、はんぺん、昆布、うずら卵、大豆、さつま揚げ	精白米（アルファ化米）、じゃがいも、こんにやく、三温糖、米サラダ油、ごま油、白いりごま	ぜんまい、わらび、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん	635 kcal 26.0 g	
23 火	黒米入りごはん	○	魚の酢豚 にらたまスープ みかん（デコポン）	牛乳、たら、高野豆腐、鶏肉、たまご	胚芽精米、黒米、白いりごま、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、米サラダ油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、干し椎茸、にら、コーン、デコポン	678 kcal 29.8 g	

れいわ おんど がつ  
令和5年度1月

かていすう  
家庭数

こん  
献

だて  
立

ひょう  
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう

西東京市立東小学校

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	しゆしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
24 水	《全国学校給食週間》 おにぎり	○	や ぎけ 焼き鮭 はくさいのあさづけ いものこじる	牛乳, 鮭, 鶏肉, 生揚げ, 赤 みそ, 白みそ	精白米, 白いりごま, じゃ がいも, こんにやく	はくさい, にんじん, きゅうり, ご ぼう, しめじ, 長ねぎ	594 kcal 29.0 g	全国学校給食週間 (1月24~30日) 学校給食の歴史を ふり返る「タイムリッ プメニュー」として 「コッパン」「リッ めん」「くじらの 竜田揚げ」などが 出ます。地産地消 メニューとして、東京 都の多摩地区で採 られた「東京牛 乳」、そのほかに も東京都や西東京 市でとれる食材を たくさん使用した 給食が出ます。 いつもと少し違っ た献立の給食を食 べて、学校給食の 歴史をふり返り、 東京都や西東京市 でとれる食材につ いても学べる1週 間です。
25 木	★タイムスリップメニュー ソフトめん	○	ミートソース コーンポタージュ りんご(サンふじ)	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, 調理用牛乳, 生クリーム	米サラダ油, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にん じん, ピーマン, セロリ, マッシュ ルーム, トマト缶, クリームコーン 缶, パセリ, りんご	654 kcal 26.4 g	
26 金	ちさんちしやう ★地産地消メニ ュー な 菜めし	とうきやう 東京 ぎゆうにゆう 牛乳	むろあじのハンバーグ キャベツのいためもの じもとやさい 地元野菜のみそしる	牛乳, むろあじ, 鶏肉, 木 綿豆腐, たまご, ベー コン, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, パ ン粉, 揚げ油, さといも	こまつな, 玉ねぎ, にんにく, キャ ベツ, にんじん, はくさい, だいこ ん, 長ねぎ	650 kcal 29.5 g	
29 月	★タイムスリップメニュー コッペパン	○	いちごジャム クリームシチュー ブロッコリーのアーモンドふう	牛乳, 鶏肉, ひよこ豆, 調 理用牛乳, 生クリーム	コッペパン, いちごジャ ム, じゃがいも, 米サラダ 油, 小麦粉, バター, 三温 糖, アーモンド	玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, ブロッコリー, だいこん	640 kcal 25.2 g	
30 火	★タイムスリップメニュー わかめごはん	○	くじらの竜田揚げ ほうれんそうのごまあえ ごもくじる	牛乳, わかめ, くじら肉, 鶏肉, かまぼこ	胚芽精米, 白いりごま, で んぶん, 上新粉, 揚げ油, 白すりごま, 三温糖, こんに やく	しょうが, ほうれんそう, はくさ い, にんじん, だいこん, えのきた け, 長ねぎ, みつば	622 kcal 30.0 g	
31 水	カレーふうみの ミートドリア	○	キャベツとチキンのスープ みかん	牛乳, 豚肉, 大豆, 調理用 牛乳, チーズ, 鶏肉	精白米(アルファ化米), 米サラダ油, 小麦粉, パ ター, パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, キャベツ, こまつな, コーン, みかん	670 kcal 25.4 g	