

※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 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 どの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 木	あけぼのごはん	○	ぶりのてりやき おかかじゃが 七草汁	牛乳、ぶり、かつおぶし、 鶏肉、かまぼこ	胚芽精米、もちきび、白い りごま、三温糖、でんぷ ん、米サラダ油、じゃがい も	にんじん、しょうが、にんにく、だ いこん、だいこん葉、キャベツ、か ぶ、かぶの葉、長ねぎ、こまつな	626 kcal 29.4 g
10 金	チキンライス(備蓄米)	○	やさいたっぷりスープ スイートパンプキン	牛乳、鶏肉、生クリーム、 調理用牛乳	アルファ化米、米サラダ 油、じゃがいも、さつまい も、三温糖、バター	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、にんにく、こまつ な、キャベツ、コーン、かぼちゃ	605 kcal 22.0 g
14 火	キムチチャーハン	○	いかの南蛮揚げ もずくスープ	牛乳、豚肉、たまご、いか、 鶏肉、もずく	胚芽精米、ごま油、米サラ ダ油、白いりごま、でんぷ ん、上新粉、じゃがいも、 揚げ油	はくさいキムチ、長ねぎ、にんじ ん、にら、にんにく、しょうが、キャ ベツ、干し椎茸、玉ねぎ	654 kcal 29.1 g
15 水	★小正月献立 黒豆入りちらしずし	○	紅白なます たらのかすじる	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 びょう、れんこん、だいこん、えの きたけ、長ねぎ	591 kcal 28.2 g
16 木	スパゲティナポリタン	○	いんげんまめのスープ 花みかん	牛乳、ウインナー、豚肉、 鶏肉、白いんげん豆	スパゲティ、米サラダ油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、マッシュルーム、ピーマン、 コーン、キャベツ、ほうれんそう、 みかん	601 kcal 27.2 g
17 金	★災害時体験給食 とりごはん(備蓄米)	○	ふかしいも 具だくさんみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿 豆腐、白みそ、赤みそ	アルファ化米、米サラダ 油、三温糖、さつまいも、 さといも	しょうが、にんじん、干し椎茸、ご ぼう、だいこん、えのきたけ、長ね ぎ	678 kcal 24.6 g
20 月	こぎつねごはん	○	魚の竜田揚げ わかめじる みかん(いよかん)	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 モウカサメ、鶏肉、生わか め、木綿豆腐	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、上新粉、 揚げ油	しょうが、にんじん、さやいんげ ん、だいこん、ほうれんそう、長ね ぎ、いよかん	635 kcal 33.9 g
21 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 チャラマーデー	牛乳、チーズ、豚肉、ひよ こ豆	黒砂糖食パン、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、にんじ ん、きゅうり	602 kcal 26.1 g
22 水	★カレーライスの日 カレーライス	○	シーフードサラダ フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、え び、いか	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、小麦粉、バ ター、三温糖、上白糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょ うが、キャベツ、はくさい、みかん 缶、パイン缶、もも缶、レモン	730 kcal 24.8 g
23 木	★東京都の郷土料理 深川めし	○	おでん 五目きんぴら	牛乳、あさり、油揚げ、あ げボール、焼き竹輪、生揚 げ、はんぺん、おでん昆 布、うずら卵、大豆、さつ ま揚げ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、じゃがいも、こん にやく、ごま油、白いりご ま	しょうが、ごぼう、にんじん、万能 ねぎ、だいこん、れんこん	654 kcal 28.0 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。初日出の
淡い色をイメージ
したご飯です。

小正月
1月15日は「小
正月」です。小正
月にちなんで、
「黒豆入りちらし
ずし」を作り、
お祝いします。

ハンガリー料理
ハンガリアングー
ラッシュは、ハン
ガリーにおける日
本の「みそ汁」の
ような家庭料理
で、入る具材や味
付けも家庭によっ
て違うそうです。
「チャラマーデー」
は「キャベツサラ
ダ」です。

深川めし
江戸時代、東京湾
では「あさり」が
たくさんとれました。
漁師たちは、
大漁にとれた「あ
さり」をむき身に
して、さっと煮
て、炊き立ての
ごはんと一緒に食
べていました。こ
れが「深川めし」
のはじまりです。

れいわ おんど がつ
令和6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

※献立や食材は都合により変更する場合があります。

日	しゅじよく 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 金	《全国学校給食週間》 おにぎり	○	やぎげ 焼き鮭 はくさいのあさづけ いものこじる	牛乳、さけ、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	591 kcal 28.8 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1週間 です。「日本で初め ての給食」「タイム スリップメニュー」として 「くじらの竜田揚 げ」「コッパパン」 「ソフめん」など が出ます。地産地 消メニューとして、東 京都多摩地区で搾 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 使用した給食が出 ます。いつもと少 し違った給食を食 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、学びます。
27 月	☆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、糸こ 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	611 kcal 27.6 g	
28 火	☆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、豚ひき肉、大豆、粉 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	656 kcal 26.5 g	
29 水	☆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、アーモンド粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、 ブロッコリー、だいこん	634 kcal 25.4 g	
30 木	☆地産地消メニュー 菜めし	とうきょう 東京 ぎゆうにゆう 牛乳	あじのハンバーグ キャベツのいためもの 地元野菜のみそしる	牛乳、あじ、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、えのきたけ	651 kcal 29.0 g	
31 金	ごまごはん	○	しせん 四川豆腐 ちゅうかふうたまごスープ きんかん	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、きんかん	654 kcal 30.0 g	