

れいわ ねんと がつ
令和7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
9 金	ごはん	○	ぶりのてりやき おかかじゃが ななくさじる	牛乳, ぶり, かつお節, 鶏 もも肉, かまぼこ	精白米, 三温糖, でんぷ ん, 米サラダ油, じゃがい も	しょうが, にんにく, だいこん, だ いこん葉, にんじん, キャベツ, か ぶ, かぶの葉, 長ねぎ, こまつな	615 kcal 28.3 g
13 火	チキンライス	○	やさいたっぷりスープ カップパンクインパイ	牛乳, 鶏もも肉, 生クリー ム, 調理用牛乳	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, さつまいも, 三温糖, バター, パイシー ト	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム, にんにく, こまつ な, キャベツ, ホールコーン, かぼ ちゃ	613 kcal 20.6 g
14 水	キムチチャーハン	○	いかのなんばんあげ たまごともずくのスープ	牛乳, 豚肉, いか, 鶏もも 肉, もずく, たまご	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, にんにく, しょうが, キャベツ, 干し椎茸, 玉ねぎ	642 kcal 28.1 g
15 木	☆小正月献立 ぶたどん	○	わかめじる しらたまあずき	牛乳, 豚肉, 鶏もも肉, 生 わかめ, 木綿豆腐, あずき	胚芽精米, しらたき, 米サ ラダ油, 三温糖, でんぷ ん, 三温糖, 水あめ, しら たまだんご	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャ ベツ, にんじん, えのきたけ, たけ のこ, 万能ねぎ, だいこん, 長ねぎ	735 kcal 28.6 g
16 金	スパゲティナポリタン	○	しろいんげんまめのスープ ブルーベリーケーキ	牛乳, ウィナー, 豚肉, 鶏もも肉, 白いんげん豆, たまご, 調理用牛乳	スパゲティ, 米サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バ ター, 三温糖, 粉糖	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, ホールコーン, こまつな, キャベ ツ, ブルーベリー	704 kcal 28.2 g
19 月	ごはん	とうきょう 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 にしとうきょうみそしる	牛乳, 木綿豆腐, たまご, ベーコン, 油揚げ, 白み そ, 赤みそ	精白米, 米サラダ油, パン 粉, 揚げ油, でんぷん, さ といも	玉ねぎ, にんにく, キャベツ, にん じん, もやし, はくさい, だいこん, こまつな, 長ねぎ, えのきたけ	635 kcal 26.5 g
20 火	なめし	○	ちぐさやき こんさいじる みかん (はれひめ)	牛乳, 鶏ひき肉, ひじき, たまご, 生揚げ	胚芽精米, 白いりごま, 米 サラダ油, 三温糖, こん にやく, さつまいも	大根葉, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎 茸, ほうれんそう, だいこん, ごぼ う, 長ねぎ, はれひめ	611 kcal 26.1 g
21 水	☆ハンガリー料理 チーズトースト	○	ハンガリアンゲラッシュ チャラマーデー	牛乳, チーズ, 豚肉, ひよ こまめ	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	617 kcal 27.1 g
22 木	☆カレーライスの日 カレーライス	○	シーフードサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳, 鶏もも肉, ひよこま め, えび, いか, ヨーグル ト, 粉寒天	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	724 kcal 25.9 g
23 金	とりごはん	○	きびなごのいそべあげ ぐたくさんみそしる みかん (いよかん)	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, きびなご, 青のり, 木綿豆 腐, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, 小麦粉, 上新粉, 揚 げ油, 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, いよかん	607 kcal 27.3 g

小正月
1月15日は「小正月」です。昔から小正月には、小豆のような赤い食べ物には邪気を払うと考えられているため、無病息災や五穀豊穡を願い、小豆粥や、おぜんざいを食べられました。小正月にちなんで、「白玉あずき」を作り、お祝いします。

ブルーベリーケーキ
西東京市北町にある加藤ファームさんのブルーベリーを使って給食室でケーキを手作りします。

ハンガリー料理
ハンガリアンゲラッシュは、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。

れいわ おんど がつ
令和7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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 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	全国学校給食週間 (1月24日~30 日) 学校給食の歴史を ふり返る1週間 です。もともと給食 は、山形県の小学 校で貧困で弁当を 持参できない子 どもたちのために、 おにぎり、塩鮭、 漬物が提供され たのが最初とされ ています。この期 間に、「くじらの 竜田揚げ」「コッ パパン」「ソフ めん」などが 出ます。いつも 少し違った給食 を食べて、学校 給食の歴史を学 びます。
26 月	《全国学校給食週間》 おにぎり	○	やきさけ はくさいのあさづけ いものこじる	牛乳, 塩ざけ, 鶏もも肉, 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	587 kcal 28.5 g	
27 火	おかかごはん	○	おでん ごもくきんぴら	牛乳, かつお節, 青のり, 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, 白いりごま, こ んにやく, 竹輪ふ, 三温 糖, 米サラダ油, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, れん こん	632 kcal 27.4 g	
28 水	☆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 いちご	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, セロリー, マッ シュルーム, トマト缶, クリーム コーン缶, パセリ, いちご	645 kcal 26.7 g	
29 木	☆タイムスリップメニュー たくあんごはん	○	くじらのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ ごもくじる	牛乳, だし用昆布, くじら 肉, 鶏もも肉, 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	たくあん, 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, えのきたけ, 長ねぎ, み つば	600 kcal 27.8 g	
30 金	☆タイムスリップメニュー コッペパン いちごジャム	○	いちごジャム はくさいとさけのクリームに ミックスビーンズサラダ	牛乳, 鮭, 調理用牛乳, 生 クリーム, 粉チーズ, ひよ こまめ, 大豆, ツナ	コッペパン, いちごジャ ム, じゃがいも, 小麦粉, バター, 米サラダ油, 三温 糖	玉ねぎ, はくさい, にんじん, しめ じ, パセリ, きゅうり, キャベツ	584 kcal 27.0 g	