



1月のこんだて



目標:石けんでていねいに手を洗おう

平成27年1月8日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
8	木	始業式								
9	金	シーフード カレーライス	○	ハムのサラダ くだもの(ぽんかん)	ベーコン、ハム いか、えび 牛乳	米、小麦粉 じゃがいも ごま、バター、油	にんじん、トマトピューレ、しょうが 玉ねぎ、にんにく、セロリ だいこん、きゅうり、ぽんかん	701	22.6	
12	月	成人の日								
13	火	★ココアあげパン	○	ツナサラダ ポークビーンズ	豚肉、ツナ 大豆、牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、油	にんじん、トマトピューレ、キャベツ きゅうり、だいこん、にんにく 玉ねぎ、セロリ	621	25.3	
14	水	サイファン	○	ほうれんそうのナムル ★ワンタンスープ	豚肉、ハム、牛乳	米、もち米、砂糖 はるさめ、ワンタン ごま、油	にんじん、チンゲンサイ ほうれんそう、しょうが、たけのこ 干しいたけ、もやし、にんにく、ねぎ	607	22.2	
15	木	ごはん <small>4-2パイキング きゅうしよく</small>	○	さわらのゆずみそかけ はくさいときゅうりのつけもの よしのじる	鶏肉、さわら 味噌、牛乳	米、砂糖、でんぷん こんにゃく、そうめん	にんじん、みつば、しょうが ゆず、はくさい、きゅうり だいこん、ねぎ	617	28.3	
16	金	ツナのおろし スパゲッティ	○	はなやさいのサラダ フルーツポンチ	ハム、ツナ きざみのり、牛乳	スパゲティ、砂糖 バター、油	にんじん、ブロッコリー、だいこん キャベツ、カリフラワー、とうもろこし パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	640	24.1	
19	月	ナン <small>カミカミメニュー</small>	○	まめまめカレーシチュー カミカミサラダ	豚肉、ひよこ豆 大豆、刻みすめ 牛乳、きわかめ	ナン、小麦粉 じゃがいも、砂糖 ごま、バター、油	にんじん、グリーンピース トマトピューレ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、セロリ、とうもろこし もやし、だいこん、きゅうり	640	27.8	
20	火	あんかけチャーハン	○	ちゅうかいため くだもの(いよかん)	豚肉、ハム えび、かに たまご、牛乳	米、でんぷん はるさめ、ごま、油	にんじん、チンゲンサイ、しょうが 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ ねぎ、にんにく、もやし、きくらげ キャベツ、いよかん	574	21.8	
21	水	ほうとううどん	○	はたはたのてんぷら ごますあえ	豚肉、油揚げ 味噌、はたはた 牛乳	冷凍ほうとう麺 天ぷら粉(卵入り) 砂糖、ごま、油	かぼちゃ、にんじん、こまつな だいこん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、もやし	578	26.9	
22	木	ごはん てづくりなめたけ	○	あげじゃがのにつけ たまごのみそしる	豚肉、さつま揚げ 豆腐、たまご 味噌、牛乳、生わかめ	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく、油	にんじん、さやえんどう、えのき しょうが、玉ねぎ、たけのこ	678	27.1	
23	金	ごはん <small>3-1パイキング きゅうしよく</small>	○	さばのこうみやき はくさいのおひたし さわにわん	豚肉、さば 油揚げ、牛乳	米、砂糖 ごま、油	にんじん、ほうれんそう、にんにく 玉ねぎ、はくさい、だいこん ごぼう、ねぎ	684	26.9	
24	土	土曜授業日・縄跳び大会(午前授業※給食はありません。)								
26	月	全 国 給 食 週 間	○	さけのしおやき あさづけやさい こんさいのみそしる	鮭、生揚げ 味噌、牛乳	米、さつまいも ごま	にんじん、だいこん、キャベツ ごぼう、れんこん、ねぎ	602	30	
27	火	校 給	○	くじらのマリアナソース ゆでキャベツ やさいスープ	豚肉、くじら肉 牛乳	コッペパン、でんぷん 砂糖、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、しょうが キャベツ、もやし、だいこん いちごジャム	600	30.9	
28	水	校 給	○	ふろふきだいこん ちゃんこじる くだもの(みかん)	鶏肉、あさり 豆腐、味噌 油揚げ、牛乳	米、砂糖 ごま、油	さやえんどう、にんじん、ごぼう しょうが、えのき、しめじ、ねぎ 干しいたけ、だいこん、みかん	621	23.4	
29	木	食 週 間	○	★ムロアジのぼうぎょうざ いとかんてんのサラダ じばさんのみそしる	むろあじ、油揚げ 味噌、東京牛乳	米、ぎょうざの皮 砂糖、でんぷん ごま、油	ゆかりごはんの素、にら、にんじん キャベツ、ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、だいこん	673	26.5	
30	金	食 週 間	○	とりのごまソースかけ じばやさいサラダ こめこのシチュー	鶏肉、豚肉、ハム コーヒー牛乳、牛乳 生クリーム	あしたばパン、米粉 ごま、油、バター	にんじん、ほうれんそう、しょうが ねぎ、はくさい、だいこん 玉ねぎ、マッシュルーム	645	27	
								栄養価の平均	632	26

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう!★

※栄養価は3、4年生の平均です。

- ☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★はリクエスト献立です。
- ☆地場野菜・・・にんじん、ねぎ、小松菜、ほうれん草(都築農園)
にんじん、大根、白菜(もとはし農場)、むろあじ(八丈島より)、糸寒天(伊豆諸島より)
- ☆産直食材・・・米、大豆、さつまいも(新潟県十日町市より)
じゃがいも(八ヶ岳中央農業実践大学校より)
- ☆19日(月)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

7年間の食生活の目標



裏面は給食だよりです。ご覧ください。

《給食費について》

- 給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**1月14日(水)**です。
- 各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。
- ◆1・2年生・・・4,180円 ◆3・4年生・・・4,400円 ◆5・6年生・・・4,620円

未納のないようにご協力よろしくお願ひします。