



# 1月のこんだて

令和5年度  
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン・ミネラル)
			牛乳	ちく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
10	水	こくとうきなこあげパン		きな粉	コッペパン 油 砂糖 黒砂糖	
		はくさいとにくだんごのスープ	○	豚肉 卵	片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸
		ツナポテトサラダ		ツナ	じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ
11	木	きのこぞうすい	○	鶏肉 卵	米 麦 片栗粉	人参 大根 小松菜 えのき しめじ 椎茸
		やさいのみそだれ		味噌	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ もやし
		しらたまぜんざい <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">鏡開き</span>		あずき	白玉団子 砂糖	
12	金	ごはん			米	
		きびなごのカレーあげ	○	きびなご	片栗粉 小麦粉 油	生姜
		キャベツのこうみあえ				キャベツ きゅうり 人参 生姜
		とんじる		豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 人参 ねぎ 小松菜
15	月	あずきごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">小正月</span>	○	あずき	米 もち米 ごま	
		さわらのさいきょうやき		さわら 味噌		
		はくさいのおかかあえ		おかか		白菜 小松菜 人参 もやし
		みそしる		油揚げ 味噌		玉ねぎ かぼちゃ ねぎ みず菜
16	火	チャーハン	○	豚肉 卵	米 麦 油	ねぎ 人参 椎茸 グリンピース
		れんこんいりしゅうまい		豚肉	焼売の皮 片栗粉 ごま油 パン粉	れんこん 生姜 玉ねぎ
		くきわかめのちゅうかスープ		豚肉 茎わかめ 豆腐	ごま油	ほうれん草 人参 白菜 えのき 生姜
17	水	ごはん(びちくまい) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">防災とボラン ティアの日</span>	○		アルファ化米	
		ポークカレー		豚肉	油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 チャツネ
		ひじきとツナのサラダ		ひじき ツナ	油 ごま油 砂糖	もやし キャベツ 人参
		サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶
18	木	ごはん のりのつくだに	○	のり	米 砂糖	
		にくじゃが		豚肉	じゃが芋 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参
		しらあえ		豆腐	糸こんにゃく 砂糖 ごま	小松菜 人参
19	金	てりやきチキンピザトースト	○	鶏肉 チーズ	食パン 油 砂糖 ノイグ マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン
		かぼちゃサラダ			じゃが芋 ノイグ マヨネーズ	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ
		ミネストローネ		鶏肉 ベーコン	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 人参
22	月	まめもやしそぼろごはん	○	豚肉	米 油 砂糖 ごま	人参 生姜 にんにく 大豆もやし
		むらくもじる		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 椎茸 小松菜 大根
		さつまいもチップス			さつまいも 油 粉糖	
23	火	キムチラーメン	○	豚肉	中華めん 油	生姜 にんにく もやし ねぎ 白菜 キムチ
		ぼうぎょうぎ		豚肉	ぎょうぎの皮 ごま油 油	ねぎ キャベツ 椎茸 人参 生姜 にんにく
		ぼんかん				ぼんかん
24	水	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本で最初の給食</span>	○		米	
		さけのしおやき		鮭		
		はくさいのあさづけ		昆布	ごま	白菜 人参 きゅうり
		いなかじる		生揚げ 味噌	さといも こんにゃく	大根 人参 ごぼう
25	木	コッペパン りんごジャム	○		コッペパン	りんごジャム
		カレーシチュー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">昭和の給食</span>		鶏肉 牛乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 バター 油	人参 玉ねぎ
		コールスローサラダ		ハム	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン
26	金	はつがげんまいごはん	○		米 発芽玄米 ごま	
		ぶたにくのやながわふう		豚肉 豆腐 卵	砂糖	人参 ごぼう 玉ねぎ グリンピース
		キャベツのうめおかかあえ		おかか	砂糖	キャベツ 人参 もやし 練り梅
		ちゃんこなべ		鶏肉 豆腐		白菜 えのき 人参 ねぎ
29	月	なめし	○		米	大根なめしの素
		くじらのたつたあげ		くじら	片栗粉 上新粉 油	生姜 にんにく
		もやしのあえもの			砂糖	ほうれん草 もやし
		みそしる		豆腐 乾燥わかめ 味噌		玉ねぎ えのき
30	火	スパゲッティミートソース	○	豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セリ マッシュルーム トマト缶
		だいこんとみずなのサラダ		ツナ	砂糖 油 ごま	大根 みず菜 玉ねぎ
		おからのケーキ		卵 牛乳 おから	ホットケーキミックス バター 油 砂糖	
31	水	たくあんごはん	○		米 ごま	たくあん
		あつあげのみそいため		厚揚げ 豚肉 味噌	砂糖 油 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 キャベツ ねぎ 椎茸 にんにく
		きりたんぼじる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">秋田県の料理</span>		鶏肉	きりたんぼ こんにゃく	ごぼう 白菜 えのき 小松菜 ねぎ

今月の目標:学校給食について知ろう

※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。