



1がつのこんだて



令和6年度 西東京市立けやき小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1材料・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
正月・春の七草	9木						
	ごはん			精白米,米粒麦			546 kcal
	まつかぜや 松風焼き		鶏ひき肉,押し豆腐,赤みそ	かたくり粉,三温糖, ★白いりごま	ねぎ,たまねぎ,生しいたけ	本みりん,清酒	22.9 g
	こうはく 紅白なます			三温糖	だいこん,にんじん,ゆず	塩,穀物酢,だし汁	16.2 g
	しらたまい 白玉入り七草汁		鶏モモ肉	かたくり粉,冷凍しらたまもち	干し椎茸,にんじん,だいこん,かぶ根,はくさい, だいこん葉,かぶ(葉),せり	昆布,厚削り,塩,うすくち しょうゆ,清酒,本みりん	1.3 g
みかん (いよかん)				★いよかん			
10金	シナモントースト			★食パン,豆乳バター,上白糖		シナモンパウダー	578 kcal
	ココロサラダ		ポークハム	さつまいも,三温糖,ノンエッグ マヨネーズ	にんじん,きゅうり,ホールコーン	穀物酢,塩	23.0 g
	チリコンカン		だいず,豚ひき肉	なたね油,じゃがいも,三温糖,小 麦粉	にんにく,たまねぎ,ホールトマト缶詰,トマ トケチャップ,青ピーマン	鶏から,ウスターソース, 中濃ソース,しょうゆ,チ リパウダー	24.9 g
							2.0 g
14火	14火						
	ごはん			精白米,米粒麦			552 kcal
	さばのみそマヨネーズ焼き		★さば,白みそ,赤みそ	三温糖,ノンエッグマヨネーズ	根しょうが	清酒	24.1 g
	きゅうりとちくわの梅和え		★焼き竹輪	三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん,梅肉	本みりん,しょうゆ	20.7 g
すまし汁				たけのこ水煮,にんじん,えのきたけ,はくさい, ほうれんそう	昆布,厚削り,塩,うすくち しょうゆ,清酒,本み りん	2.0 g	
いちごの日	15水						
	カラフルピラフ		豚ももひき肉	アルファ化米,なたね油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, 青ピーマン,黄ピーマン	白ワイン,うすくち しょうゆ,塩,こしょう	539 kcal
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	三温糖	日本かぼちゃ,きゅうり,にんじん	穀物酢,塩,こしょう	20.6 g
	ツナ入りスープ		★ツナ		たまねぎ,キャベツ,エリンギ,こまつな	鶏から,くす野菜,清酒,本 みりん,塩,うすくちし ょうゆ	17.5 g
いちごババロア		ゼラチン,★調理用牛乳, ★生クリーム	三温糖,いちごジャム	レモン汁		2.1 g	
16木	16木						
	とり南蛮うどん		鶏モモ肉	冷凍ゆでうどん,かたくり粉, ごま油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,一味と うがらし,こまつな	昆布,厚削り,うすくち しょうゆ,塩,清酒,本み りん	510 kcal
	ししゃものカレー天ぷら		★子持ちししゃも	小麦粉,ノンエッグマヨネーズ, 大豆油	根しょうが	清酒,カレー粉	24.5 g
	はくさい 白菜の昆布和え		細切り昆布		はくさい,にんじん,きゅうり	だし汁,穀物酢,しょう ゆ,本みりん,塩	23.3 g
							1.6 g
17金	17金						
	ごはん			精白米,米粒麦			578 kcal
	おかかふりかけ		かつお節	三温糖,★白いりごま		本みりん,しょうゆ	31.2 g
	ささみの唐揚げ みぞれかけ		鶏ささ身	かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが,だいこん	塩,こしょう,清酒,し ょうゆ,本みりん	18.7 g
	しらす和え		★しらす干し	三温糖	キャベツ,きゅうり,だいこん	うすくちしょうゆ,だ し汁,本みりん	2.1 g
みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	昆布,厚削り		
21火	21火						
	とり 鶏そぼろごはん		鶏ひき肉	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖	根しょうが	しょうゆ,清酒,本み りん	560 kcal
	さわらの南部焼き		★さわら	なたね油,★白すりごま, ★白いりごま	根しょうが	清酒,本みりん,し ょうゆ	31.5 g
	ゆかり和え				キャベツ,にんじん,きゅうり,★もやし	ゆかり	17.6 g
みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,にんじん,ほうれんそう	昆布,厚削り	1.9 g	
22水	22水						
	やさしい 野菜ジュース				きになる野菜白ぶどう&ほうれん草		581 kcal
	カレーライス		豚肩	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉	たまねぎ,ブルーベリー,にんにく,根 しょうが,にんじん,トマト缶,トマトケ チャップ,青ピーマン	カレー粉,豚骨くす野菜,赤ワイン,こし ょうゆ,カルダモン,コリアンダー,クミン,ガラ ムマサラ,ターメリック,ウスターソース, 中濃ソース,しょうゆ,塩	14.4 g
	サウスピーカンサラダ			じゃがいも,大豆油,三温糖,なた ね油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	塩,チリパウダー,穀物 酢	15.3 g
かき 柿 (富有柿)				富有柿		1.5 g	

3年生校外学習(給食無)

カシノの日

23 木	ちゅうかどん 中華丼	豚肩肉、短冊いか	精白米、米粒麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	根しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、はくさい、チンゲン菜	うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、塩	515 kcal
	ナムル	ロースハム	ごま油、三温糖	だいこん、こまつな、にんじん、にら	塩、しょうゆ	21.4 g
	はるさめ 春雨スープ		なたね油、はるさめ	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、あさつき	豚骨、くず野菜、清酒、本みりん、塩、しょうゆ、こしょう	14.6 g
						2.1 g
24 金	はくさい 白菜とベーコンのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ、なたね油	にんにく、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、こまつな	しょうゆ、うすくちしょうゆ、塩、こしょう、チリパウダー	657 kcal
	フレンチサラダ		なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	穀物酢、塩、こしょう	18.8 g
	こめこ 米粉のクリームコンドーナツ	豆乳	米粉、三温糖、大豆油	とうもろこし缶(ｸﾘｰﾑ)	ベーキングパウダー	24.5 g
						2.0 g
27 月	こまつなチャーハン 小松菜炒飯	豚ももこま	精白米、米粒麦、ごま油、なたね油	たけのこ、にんじん、こまつな	うすくちしょうゆ、清酒、塩、水、しょうゆ	530 kcal
	わかめサラダ	生わかめ	三温糖、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、ねぎ	穀物酢、塩、うすくちしょうゆ	21.5 g
	ちゅうかたまご 中華卵スープ	鶏もも肉、★たまご	かたくり粉	にんじん、きくらげ、たまねぎ	鶏がら、くず野菜、しょうゆ、清酒、塩、本みりん、こしょう	15.6 g
	りんご			★りんご	塩	2.1 g
28 火	しお 塩むすび		精白米、米粒麦		塩、昆布	532 kcal
	さけ しおや 鮭の塩焼き	★秋鮭		根しょうが	清酒、塩	26.5 g
	あさつき 浅漬け	細切り昆布		だいこん、にんじん、かぶ根、かぶ(葉)	塩、だし汁	12.4 g
	えいよう 栄養みそ汁	生揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、あさつき	昆布、厚削り	2.1 g
29 水	コッペパン(いちごジャム)		★コッペパン、いちごジャム			556 kcal
	くじらの 竜田揚げ	くじら肉	小麦粉、かたくり粉、大豆油、三温糖	根しょうが、たまねぎ	清酒、本みりん、しょうゆ、水	23.9 g
	せんぎ 干切りキャベツ			キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、こしょう、穀物酢	17.7 g
	フルーツポンチ		三温糖	みかん缶、パイ缶、★もも缶	白ワイン	1.5 g
30 木	はん ご飯		精白米、米粒麦			534 kcal
	にく 肉じゃが	鶏ひき肉	じゃがいも、しらたき、竹輪、なたね油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、干し椎茸	本みりん、しょうゆ、清酒、だし汁	19.5 g
	こまつな 小松菜のえのき和え		三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、根しょうが	だし汁、しょうゆ	12.1 g
	ふくしまけん こづゆ(福島県)	ほたて貝柱レトルト	さといも、こんにゃく、小町麩	干し椎茸、きくらげ	昆布、厚削り、清酒、本みりん、しょうゆ、塩	1.7 g
31 金	みかん(でこぼん)			★デコボン		
	はん ご飯		精白米、米粒麦			567 kcal
	タラのフライ	★たら	小麦粉、パン粉、大豆油	にんにく	白ワイン、塩	26.3 g
	いんげんソテー	ベーコン	なたね油、三温糖	いんげん、にんじん、ホールコーン	白ワイン、塩	18.8 g
スープ	鶏もも肉			たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲン菜	鶏がら、清酒、本みりん、塩	1.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の都合等により献立内容が変更になる場合がございます

＜今月の献立について＞

*9日 正月・春の七草

2025年の給食ははじめです。正月メニューの松風焼き、紅白なます、春の七草をつかった白玉入り七草汁を提供します。

*15日 いちごの日

語呂合わせでいちごの日です。いちごジャムを使ってババロアを作ります。



*22日 カレーの日

みんな大好きカレーライスです。副菜のサウスピカンサラダとはブラジル料理のひとつで、細切りのポテトチップスがのったサラダです。



*28日～30日 タイムスリップ給食 ※1月のおたよりでも紹介します

1月24日～30日は全国学校給食週間です。日本の給食の歴史を振り返り、28日～30日の3日間で昔の給食を再現するタイムスリップ給食を提供します。学校給食の意義や役割を学び、改めて考える機会にしてほしいと思います。

