

# 1月 献立表

令和元年度  
西東京市立中原小学校

日	曜日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維総量
9	木	黒豆ちらし寿司 松風焼き 七草汁 果物(ぼんかん)	○	だし昆布、黒豆、凍り豆腐、★たまご、鶏肉、豚肉、とうふ、米みそ、あおのり、板なしかつお(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、きび砂糖、米ぬか油	にんじん、干し椎茸、れんこん、しょうが、玉葱、ねぎ、えのきたけ、だいこん、かぶ、はくさい、せり、なすな、ぼんかん	556 kcal 25.7 g 17.8 g 4.0 g
			新年おめでとう献立				
10	金	ひじきご飯 白玉あずき 焼きししゃも みそけんちん汁	○	豚肉、油揚げ、★ししゃも、鶏肉、とうふ、米みそ、あずき、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらたき、きび砂糖、米ぬか油、こんにやく、さといも、冷凍白玉	にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ、小松菜	623 kcal 25.1 g 16.8 g 10.3 g
			鏡開きの行事食				
14	火	みそキムチラーメン あげぎょうざ かぶと大根のレモンあえ	○	豚肉、だし昆布、米みそ、八丁みそ、とうふ、豚肉、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、ぎょうざの皮、★ごま油、かたくり粉、小麦粉、きび砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、ねぎ、はくさい、白菜キムチ(7ルゲンツル)、ほうれんそう、しょうが、にら、だいこん、かぶ、こまつな、レモン果汁	631 kcal 24.3 g 26.2 g 5.3 g
15	水	小豆ごはん ぶりの照り焼き くきわかめの中華あえ とり肉ともち米のスープ	○	あずき、ぶり、くきわかめ、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油、もち米	しょうが、キャベツ、にんじん、にんにく、ごぼう、はくさい、干し椎茸、えのきたけ、こまつな	604 kcal 27.9 g 22.3 g 3.6 g
			小正月の行事食				
16	木	ココア揚げパン とりつくねのスープ 冬野菜サラダ	○	きな粉、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、きび砂糖、かたくり粉、はるさめ、米ぬか油	玉葱、しょうが、キャベツ、たけのこ(水煮)、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、ブロッコリー、カリフラワー、はくさい	573 kcal 23.5 g 23.0 g 5.9 g
17	金	アルファ化米五目ご飯 乾物サラダ ふかしいも 具だくさんみそ汁 果物(いち)	○	油揚げ、★ツナ、青打ち豆、とうふ、米みそ、★牛乳	こんにやく、上白糖、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油、さつまいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、切干しだいこん、キャベツ、きゅうり、だいこん、玉葱、はくさい、えのきたけ、こまつな、★いちご	568 kcal 17.0 g 14.5 g 6.9 g
			災害時体験給食				
20	月	ご飯 のりの佃煮 高野豆腐の卵焼き かす汁	○	のり、鶏肉、凍り豆腐、★たまご、豚肉、すけとうだら、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、きび砂糖、米ぬか油、じゃがいも	しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、はくさい、だいこん、こまつな、わけぎ	593 kcal 28.1 g 19.6 g 3.6 g
			大寒の献立				
21	火	スパゲティツナおろしソース ハーブチキンサラダ オレンジスフレ	○	★ツナ、のり、鶏肉、★クリームチーズ、★たまご、★生クリーム、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、A-1ツナマがリン(乳不使用)、米ぬか油、きび砂糖、グラニュー糖、小麦粉	にんにく、だいこん、バジル、こまつな、にんじん、キャベツ、にんにく、みかん缶	678 kcal 23.6 g 31.7 g 4.2 g
22	水	たこ飯 豚肉とじゃが芋のうま煮 ばち汁 果物(いよかん)	○	たこ、油揚げ、豚肉、生揚げ、だし昆布、板なしかつお(乳卵不使用)、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、きび砂糖、さといも、そうめん	にんじん、しょうが、にんにく、葉ねぎ、玉葱、さやいんげん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、いよかん	616 kcal 25.7 g 18.1 g 4.5 g
			兵庫県の料理				
23	木	きのこグラタントースト 白いんげん豆とトマトのスープ ポテトサラダ	○	鶏肉、★牛乳、★生クリーム、★チーズ、鶏肉、白いんげん豆(水煮)	★食パン(ツナマがリン(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉、きび砂糖、かたくり粉、じゃがいも)	玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム(水煮)、セロリー、にんじん、キャベツ、かぶ、こまつな、ホールトマト、きゅうり、ホールコーン	574 kcal 23.6 g 25.4 g 5.3 g
			学校給食週間(24日~30日)				
24	金	ご飯 サケの塩焼き 野菜の浅漬け すいとん汁 果物(りんご)	○	塩づけ、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、だし昆布、★牛乳	精白米、白玉粉、小麦粉	にんじん、こまつな、はくさい、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、まいたけ、★りんご	597 kcal 26.4 g 16.5 g 3.0 g
			タイムスリップ献立①				
27	月	けんちんうどん さつま芋蒸しパン シーフードサラダ	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、海藻ミックス、たこ、いか、★牛乳	冷凍うどん、さといも、かたくり粉、米ぬか油、きび砂糖、プレミックス粉(乳不使用)、米粉、★バター、なたね油、さつまいも、甘納豆(あずき)	にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、もやし、きゅうり	608 kcal 23.6 g 18.9 g 4.4 g
28	火	ライスアンドピース ペイクドチキン カルルスープ グリーンサラダ 紅茶ゼリー	○	レンズまめ(乾)、鶏肉、豚肉、粉寒天、★牛乳	精白米、オリーブ油、きび砂糖、米ぬか油	ねぎ、玉葱、レモン果汁、にんにく、しょうが、にんじん、セロリー、かぼちゃ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、★ココナッツミルク、さやいんげん、キャベツ	592 kcal 23.5 g 22.3 g 3.5 g
			世界ともたちアロエ外献立 せびん外外及びびん外産品				
29	水	カレーライス キャベツサラダ コンソメスープ	○	豚肉、ひよこめ水煮、鶏肉	精白米、精麦、じゃがいも、米ぬか油、A-1ツナマがリン(乳不使用)、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、だいこん、ねぎ、こまつな	624 kcal 21.9 g 15.2 g 5.1 g
			タイムスリップ献立②				
30	木	ご飯 ひじき入りはるまき 野菜のゆかりあえ サンラータン	○	豚肉、めひじき、豚肉、とうふ、★牛乳	精白米、米ぬか油、緑豆はるさめ、きび砂糖、★ごま油、かたくり粉、春巻きの皮、小麦粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、ねぎ、こまつな、みずな、キャベツ、ゆかり粉、干し椎茸、きくらげ(乾)、ブロッコリー、もやし	588 kcal 20.4 g 21.5 g 4.0 g
31	金	コーンご飯 豚肉白菜大根の煮もの ほうれん草のおひたし かぼちゃとサケのスープ 果物(みかん)	○	あおのり、豚肉、木綿豆腐、おかか削り節、塩づけ、豆乳、だし昆布、米みそ、★牛乳	精白米、★★バター、炒め油、きび砂糖	ホールコーン 袋入り、しょうが、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、もやし、キャベツ、玉葱、西洋かぼちゃ、かぶ、ぶなしめじ、こまつな、早生みかん M	548 kcal 22.6 g 15.9 g 4.8 g
			6-1の児童が考えた献立				

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。  
 献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。



1月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
人参、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、かぶ	田倉農園
白菜、人参、小松菜、ねぎ	都築 勲さん

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

今月の給食目標 **正しく使おう はしや食器**