



# 1月のこんだて



令和5年度  
西東京市立栄小学校

日曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
10	水	きんぴらごはん	さば文化干し	即席漬け 七草雑煮	ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶんかほし とりにく かまぼこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら もち	ごぼう にんじん キャベツ だいこん かぶ せりねぎ
11	木	ごはん	すき焼き煮	みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ しらたき あぶら さとう	にんじん ねぎ はくさい しいたけ だいこん こまつな
12	金	リクエスト給食			きゅうにゅう きなこ ぶたにく	コッパパン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎにら こまつな しいたけ ミックスフルーツ(もも・りんご・みかん)
15	月	小正月			ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とりにく たまご みそ わかめ とうふ あずき	こめ あぶら さとう パンこ しらたまだんご	にんじん しいたけ ねぎ しょうが えのきたけ こまつな
16	火	小松菜チャーハン	大豆のにんにくみそ	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ あおりの とりにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら ウエーブワンタン	にんじん こまつな ねぎ にんにく チンゲンツァイ しいたけ はくさい もやし しょうが
17	水	リクエスト給食			ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき ツナ	くろざとうパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう オリブゆ ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルームスライス ブロッコリー かぶ もやし キャベツ
18	木	スタミナ丼	大豆と小魚の揚げ煮	キャベツのゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいたい にぼし	こめ むぎ いとこんにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも	ごぼう れんこん にんじん しめじ ビーマン たけのこ キャベツ りょくとうもやし ゆかり
19	金	豚キムチうどん		笹かまの磯辺揚げおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ あおりの かつ おぶし	ゆでうどん あぶら ごまあぶら こまつな	ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい(キムチ漬け) はくさい しいたけ もやし こまつな
22	月	ごはん	筑前煮	みそポテト	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ いとこんにやく あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ
23	火	ピザトースト	ポトフ	ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム シュレットチーズ ひよこまめ きんときまめ ツナ ぶたにく ウィンナー ベーコン	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルームスライス ビーマン ホールコーン きゅうりにんじん キャベツ セロリー
24	水	ごはん	鮭の塩焼き	野菜の浅漬け 田舎汁	ぎゅうにゅう しおさけ きざみこんぶ とりにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも こんにやく	はくさい かぶ にんじん ごぼう しめじ ねぎ
25	木	リクエスト給食			ぎゅうにゅう ぶたにく ちょうりょうぎゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー だいこん キャベツ ももかん
26	金	カリカリ梅しそごはん	★くじらの竜田揚げ	キャベツの香味和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう くじら とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	うめ ゆかり しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しめじ
29	月	★五目ごはん (アルファ化米)	ししゃもフライ	もやしのナムル 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも ポークハム ぶたにく とうふ みそ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ こまつな
30	火	★ミートソーススパゲティ(ソフト麺)		バジルポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ あおりの とりにく	ソフトめん あぶら こむぎこ オリブゆ さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ホールトマト キャベツ とうもろこし バジル
31	水	チキンライス	アジフライ	かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ とりにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン かぶ キャベツ

★マークについては、給食だよりで紹介しています。

※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。

今月の給食目標  
食べ物と健康について知ろう

1月24日～30日は、  
全国学校給食週間！