



1月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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
8	水		大豆ひじきごはん	さば文化干し	紅白なます 七草白玉雑煮	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず さばぶんかほし かまぼこ	こめ もちこめ あぶら さとう しらたまだんご	にんじん だいこん かぶ かぶ(は) せり ねぎ
9	木		スタミナ丼		キャベツのゆかり和え じゃがいもと玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ペーコン	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん しめじ あおピーマン たけのこ キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ
10	金		小松菜チャーハン	れんこん春巻き	トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう はるまきの皮 こむぎこ トック	にんじん こまつな ねぎ れんこん しょうが たけのこ しいたけ だいこん みずな
13	月		成人の日					
14	火		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	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 あおピーマン かぶ かぶ(は) キャベツ
15	水		★小正月 うま煮丼		大根のピリカラ ★白玉栗ぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか あずき	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご くりかんに	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい こまつな だいこん きゅうり
16	木		2色サンド	カレービーンズ	きゅうりと大根のピクルス	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しょくパン いちごジャム くるざとうしょくパン ソフトタイプマーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく だいこん きゅうり
17	金		世界の料理【中国】 広東めん	シュウマイ	茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか くわかめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう	しょうが にんじん はくさい たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ もやし
20	月		大寒 しょうが入り 炊き込みごはん	ホッケの塩焼き	かぶのサラダ 粕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しおホッケ ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん しめじ かぶ はくさい きゅうり だいこん ねぎ
21	火		豚キムチうどん		味噌ポテト なめ茸和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	うどん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ねぎ にんじん こまつな はくさい(キムチ) はくさい しいたけ キャベツ えのきたけ
22	水		ごはん	すき焼き煮	おひたし いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ しらたき あぶら さとう	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ もやし こまつな いよかん
23	木		ピザトースト	ポトフ	おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ポークハム チーズ ぶたにく ウィナー カルビス かんてん	しょくパン あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム スライス あおピーマン ホールコーン にんじん キャベツ ももかん
24	金		★ごはん(アルファ化米) 梅しそふりかけ	★鮭の塩焼き	キャベツのあっさり和え 田舎汁	ぎゅうにゅう しおざけ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	アルファかまい さとう さといも こんにやく	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ
27	月		振替休日					
28	火		コッペパン あんずジャム	ポークビーンズ	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ペーコン	コッペパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	あんずジャム たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり キャベツ ホールコーン
29	水		じゃこごはん	★くじらの竜田揚げ	磯香和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ かつおぶし くじら きざみのり とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう
30	木		★ミートソーススパゲティ(ソフト麺)		バジルポテト コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら こむぎこ じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト バジル キャベツ きゅうり ホールコーン
31	金		ソイ丼		キャベツの香味和え もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン だいず わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが もやし はくさい

★マークがついている献立は、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