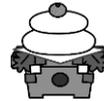




1月こんだてひょう



家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10 金	乳酸菌飲料	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			602 kcal	
		ごはん	おせちの献立	こめ		29.4 g	
		まつかぜやき		とりにく、たまご、みそ	パンこ、でんぷん、ごま	しょうが、ねぎ	9.0 g
		こうはくなます			さとう	だいこん、にんじん	1.6 g
		すましじる		かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	
14 火	ミルク	あんかけうどん	こんぶ、とりにく、ちくわ、かまぼこ、あぶらあげ	うどん、でんぷん	にんじん、こまつな、ねぎ	537 kcal	
		チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		26.5 g	
		ごまあえ		ごま、さとう		こまつな、もやし、にんじん	18.6 g
		1月11日は、鏡開きです。つきたてのお餅にしょうゆを絡め、チーズをのせて海苔で巻き、オープンで焼きます。					2.9 g
15 水	ミルク	あずきごはん	あずき	こめ、もちこめ		598 kcal	
		ちくぜんに	とりにく	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	23.6 g	
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、やしちくわ、みそ	ごま		しめじ、えのきたけ、こまつな	16.0 g
		みかん	15日は、小正月(こしょうがつ)です。あずき粥を食べる習慣があります。			みかん	2.6 g
16 木	ミルク	チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	606 kcal	
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら		きゅうり、にんじん、もやし	19.8 g
		りんご				りんご	20.4 g
		西東京市が災害のために備えていたお米(備蓄米)を炊きます。					2.5 g
17 金	ミルク	びちくまい ふりかけ		こめ(アルファかまい)	うめふりかけ	623 kcal	
		いかじゃがかりんとう	いか	じゃがいも、さとう、でんぷん、あげあぶら	しょうが	24.4 g	
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう		キャベツ、もやし、にんじん	12.7 g
		なめこじる	とうふ、みそ			なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	1.9 g
20 月	ミルク	ごはん		こめ		619 kcal	
		ぶりのおろしがけ	ぶり	でんぷん、あげあぶら、さとう	しょうが、だいこん	30.1 g	
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう		こまつな、もやし	21.0 g
		いらたまじる	たまご	でんぷん		いら、ほししいたけ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	2.2 g
21 火	ミルク	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	559 kcal	
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	22.1 g	
		だいこんのわふうポトフ	とりにく	じゃがいも		セロリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	18.0 g
							2.1 g
22 水	ミルク	なまあげのうまにどん	なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、はくさい、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	539 kcal	
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら		だいこん、きゅうり、たまねぎ	21.2 g
		いよかん				いよかん	15.2 g
							1.7 g
23 木	ミルク	まるパン		まるパン		686 kcal	
		とりのハニーマヨマスタードやき	とりにく、たまご	こむぎこ、あげあぶら、ノンエッグマヨはちみつ	にんにく、しょうが	31.4 g	
		ゆでキャベツ				キャベツ、きゅうり	32.3 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター		にんじん、たまねぎ、こまつな	2.6 g
24 金	ミルク	おにぎり	日本で最初の給食メニュー		こめ、むぎ	577 kcal	
		ますのしおやき	マス				31.0 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま		キャベツ、かぶ	16.9 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.8 g
27 月	ミルク	げんまいごはん	昭和30年頃の給食メニュー		こめ、げんまい	577 kcal	
		くじらのたつたあげ	くじらにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが	31.4 g	
		やさいのいそあえ	のり	さとう		こまつな、にんじん、もやし	16.6 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく		にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.1 g



