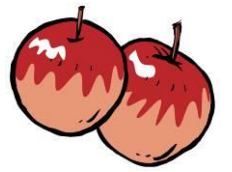




1月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの	
11 木	かやく ごはん	牛乳	白みそなべ しらたま汁粉	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ みそ あずき	こめ あぶら しらたま さとう	こんにゃく にんじん ごぼう しょうが だいこん はくさい えのき しいたけ
12 金	チリソース ドッグ	牛乳	コーンシチュー もやしのサラダ	牛乳 ウィナー ぶた肉 ベーコン とり肉 ハム	パン あぶら バター こむぎ粉 さとう すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン もやし
15 月	くろまめ入 りちらし寿司	牛乳	しろみざかなのてりやき すまし汁	牛乳 油あげ たまご くろまめ ぎんだら わかめ とうふ かまぼこ	こめ さとう あぶら	かんぴょう にんじん ごぼう えのき 長ねぎ
16 火	あしたばパン ホワイトチョコかけ	牛乳	チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 ひよこまめ ベーコン ぶた肉 ハム	パン チョコ あぶら じゃ がいも マカロニ さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ
17 水	ポーク カレーライス	ブルーベリー ヨーグルト	ブロッコリーサラダ りんご	ジョア ぶた肉	こめ あぶら じゃがい も こむぎ粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン りんご
18 木	ねぎ チャーハン	牛乳	おこげのスープ みかん	牛乳 ぶた肉 なんと たまご とり肉	こめ あぶら さとう おこげ	しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ だいこん こまつな みかん
19 金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ チーズケーキ	牛乳 ぶた肉 たまご チーズ 生クリーム	めん あぶら さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい
22 月	まいたけ ごはん	牛乳	さばのおろしかけ さつまいも たまみ(柑橘類)	牛乳 油あげ ぶた肉 さ ば とり肉 とうふ みそ	こめ さとう かたくり 粉 あぶら さつまいも	こんにゃく まいたけ しょうが 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまみ
23 火	みそ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー おかしなめだまやき	牛乳 ぶた肉 みそ ベー コン かんてん カルピス	めん あぶら ごま さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ ほうれん草 コーン もも
24 水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしぐれに けんちん汁 りんご	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ りんご
25 木	わかめごはん (アルファ化)	東京 牛乳	くじらのたつたあげ かぶのばいにくあえ いなか汁	牛乳 くじら 生あげ みそ わかめ	かたくり粉 上新粉 あぶら さとう	こんにゃく しょうが かぶ はくさい にんじん きゅうり うめ だいこん ごぼう 長ねぎ
26 金	ナン	牛乳	ひよこ豆入りカレーシチュー シーフードサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 えび ひよこまめ いか	ナン あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん
29 月	ちゅうか おこわ	牛乳	ぶりのやきなんばん はるさめとメンマのスープ	牛乳 ぶた肉 ぶり とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう はるさめ	たけのこ にんじん 長ねぎ メンマ みずな しいたけ
30 火	ちゃんこ うどん	牛乳	あおのりポテト デコポン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ あおのり	めん あぶら じゃがいも	しらたき しょうが えのき にんじん はく さい みずな しいたけ 長ねぎ デコポン
31 水	ごはん	牛乳	チキンみそカツ コールスローサラダ むらくも汁	牛乳 とり肉 たまご みそ とうふ	こめ こむぎ粉 パン粉 あぶら さとう ごま かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン 長ねぎ しいたけ ほうれん草

※食材は都合により変更する場合があります。

【給食費のお知らせ】

1月の引き落としは、10日(水)です。
残高不足にならないように、ご確認をお願いいたします。

【今月の地場農産物】

田倉農園さんから大根、小松菜、人参、ほうれん草
高田農園さんからしいたけが届く予定です。



25日 アルファ化米について

西東京市では、災害時において避難された方々の食料を確保するため、アルファ化米等を備蓄しています。(賞味期限5年)
給食でも防災教育の一つとして25日にメニューに取り入れました。

一箱で大人50人分が作れます。
米と具(わかめ)のほか、パック詰めの容器、パックをとめる輪ゴム、しゃもじ、衛生手袋も入っています。



ご家庭でも、是非、災害への備えについて話し合っていたいただき、少なくとも「3日間分」の食料等を用意してください。

アルファ化米は、お湯または水をかけるだけで調理できます。