



1月のこんだてひょう



令和6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
9 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 ぶた肉 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 しょうが だいこん はくさい えのき しいたけ
10 金	アルファ化米	牛乳	マーボー豆腐 バンサンスー はれひめ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり はれひめ
14 火	ねぎ チャーハン	牛乳	おこげのスープ みかん	牛乳 ぶた肉 なると 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
15 水	ポーク カレーライス	プレーン ジョア	だいこんとハムのサラダ ぽんかん	ジョア ぶた肉 ハム	こめ 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 だいこん きゅうり ぽんかん
16 木	黒豆いり ちらし寿司	牛乳	さわらのさいきょうやき ごもく汁	牛乳 油あげ たまご 黒豆 さわら みそ とり肉 かまぼこ	こめ さとう あぶら	かんぴょう にんじん ごぼう だいこん こまつな 長ねぎ
17 金	黒ざとう ねじりパン	牛乳	ポークシチュー ハーブチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく
20 月	中華おこわ	牛乳	さばのこうみやき はるさめとメンマのスープ	牛乳 ぶた肉 さば みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	たけのこ にんじん しょうが にんにく 長ねぎ メンマ みずな
21 火	キムチ ラーメン	牛乳	さんしょくソテー 洋なしのヨーグルトかけ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし キムチ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん 洋なし
22 水	ごはん	牛乳	かつおのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 のりあえ	牛乳 かつお ぶた肉 生あげ ちくわ のり	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくり粉	こんにゃく しょうが にんじん キャベツ
23 木	ごはん	牛乳	ぶた肉のしぐれ煮 ゆずはくさい のっぺい汁	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	こめ あぶら さとう さといも かたくり粉	こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり にんじん はくさい ゆず だいこん しいたけ 長ねぎ
24 金	わかめ ごはん	東京 牛乳	くじらのたつた揚げ かぶのサラダ いなか汁	牛乳 わかめ くじら 生あげ みそ	こめ かたくり粉 しょうしん粉 あぶら さとう	こんにゃく しょうが かぶ きゅうり だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ
27 月	チキン ライス	牛乳	ツナサラダ コーンスープ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ たまご	こめ あぶら バター さとう かたくり粉	玉ねぎ マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり ピーマン コーン
28 火	のざわな じゃこごはん	牛乳	みそにこみおでん おひたし	牛乳 じゃこ はんぺん じゃこ みそ かつお節	こめ あぶら ごま じゃがいも	こんにゃく のざわな漬 だいこん にんじん はくさい もやし
29 水	スパゲッティ ペスカトーレ	牛乳	ハムサラダ モカケーキ	牛乳 えび いか チーズ ベーコン ハム たまご	めん あぶら こむぎ粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー
30 木	きのこ ごはん	牛乳	ぶりだいこん やさいのみそだれ	牛乳 ぶた肉 油あげ ぶり みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	こんにゃく しめじ まいたけ しょうが だいこん しいたけ キャベツ もやし
31 金	ガーリック トースト	牛乳	白菜のクリーム煮 マカロニサラダ ぽんかん	牛乳 ぶた肉 ベーコン 生クリーム ハム	パン マーガリン じゃがいも こむぎ粉 バター マカロニ	にんにく パセリ はくさい 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ぽんかん

※食材は都合により変更する場合があります。

- こ
ん
だ
て
ひ
ょう
- 9日(木)白玉汁粉…11日(土)は鏡開きです。給食でもお汁粉をいただきます。
 - 14日(火)おこげのスープ…揚げた「おこげ」をスープに入れていただきます。
 - 23日(木)のっぺい汁…佐賀県や新潟県の郷土料理です。のっぺいとは、かたくり粉でとろりと濃度をつけることを意味します。
 - 24日(金)くじらのたつた揚げ…昭和40年～50年頃人気だったメニューです。
 - 28日(火)みそ煮込みおでん…愛知県の郷土料理です。

12月はインフルエンザによる欠席が急増しました。まずは手洗いの徹底をお願いします。特に食事前には石けんで丁寧に洗いましょう。そして、給食準備中のマスクも忘れないようにお願いいたします。