



# 1月のこんだてひょう



令和7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 金	きんぴら ごはん	牛乳	しろみそなべ しらたまじる粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ みそ あずき	こめ あぶら さとう しらたまだんご ごま しいたけ	しらたき こんにゃく ごぼう にんじん しょうが だいこん はくさい えのき しいたけ
13 火	くろまめいり ちらし寿司	牛乳	いかのからあげ さわにわん	牛乳 油あげ たまご とうふ くろまめ いか ぶた肉	こめ さとう あぶら しょうしん粉 かたくり粉	かんぴょう にんじん ごぼう しょうが だいこん えのき 長ねぎ
14 水	ゆかり ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそやき グリーンサラダ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり はくさい にんじん
15 木	シナモン りんごトースト	牛乳	ポテトクリームスープ コーンフ레이크サラダ	牛乳 とり肉	パン あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう コーンフ레이크	りんご 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
16 金	チキン ライス	牛乳	せん切りポテトサラダ コーンスープ いちご	牛乳 ベーコン とり肉 ハム たまご	こめ あぶら バター じゃがいも さとう かたくり粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり ほうれん草 コーン いちご
19 月	なめし	牛乳	みそ煮こみおでん のりあえ はれひめ	牛乳 生あげ みそ はんぺん のり	こめ じゃがいも ちくわぶ さとう	こんにゃく だいこん にんじん キャベツ はれひめ
20 火	ちゃんぽん めん	牛乳	コーンソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム ヨーグルト	めん あぶら バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もも もやし たけのこ キャベツ キクラゲ コーン ピーマン みかん パイン 洋なし
21 水	ポーク カレーライス	のむヨー グルト	かいそうとツナのサラダ いちご	のむヨーグルト ぶた肉 ツナ	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎ粉 さとう ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな いちご
22 木	さつまいも ごはん	牛乳	肉どうふ キャベツのこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ とうふ こんぶ	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	しらたき しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ
23 金	わかめごはん アルファ化米	東京 牛乳	くじらのたつたあげ だいこんのわふうサラダ なめこ汁	牛乳 くじら かまぼこ とうふ みそ	かたくり粉 あぶら さとう	しょうが だいこん きゅうり にんじん なめこ こまつな 長ねぎ
26 月	ちゅうか おこわ	牛乳	おこげのスープ みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ あぶら さとう おこげ	たけのこ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな みかん
27 火	さんさい おこわ	牛乳	ぶりだいこん はくさいづけ	牛乳 油あげ ぶり	こめ さとう あぶら じゃがいも	わらび ふき みず さく なめこ ぜんまい こんにゃく にんじん しょうが だいこん しいたけ はくさい
28 水	ちゅうか丼	牛乳	はるさめとメンマのスープ ぽんかん	牛乳 ぶた肉 えび いか	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	しょうが はくさい たけのこ 玉ねぎ にんじん こまつな しいたけ 長ねぎ メンマ みずな ぽんかん
29 木	焼きカレー パン	牛乳	ポトフ みかん	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン	パン あぶら こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん
30 金	ごはん	牛乳	たらこふりかけ じゃがいもとだいこんのそぼろ煮 やさいのこうみあえ	牛乳 たらこ じゃこ かつおぶし のり ぶた肉 生あげ ちくわ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくり粉	こんにゃく しょうが だいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが

※食材は都合により変更する場合があります。

## 【23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、アルファ化米を備蓄しています。給食でも23日にメニューに取り入れました。ご家庭でも災害への備えについて話し合ってください、少なくとも3日分の食料等を準備しておきましょう。 ※アルファ化米は加熱しないで水やお湯を加えて食べることができます。