



令和3年度

1月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の 主 な 食 材 料			
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品	
12	水		くろまめごはん ちくぜんに もちきんちゃくのおそうに	くろまめ ぶたにく・こんぶ・かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・とりにく	こめ こめあぶら・さといも・こんにやく・さとう もち・スパゲティ	にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・さやいんげん にんじん・ねぎ・こまつな	
13	木		カラフルピラフ ほうれんそうのキッシュ ABC スープ	ベーコン ハム・たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ とりにく	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも こめあぶら・マカロニ	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・パセリ	
14	金		カレーうどん いかとかいそうのあえもの おしるこ	ぶたにく・かつおぶし いか・わかめ・きわかめ・こんぶ・ふのり・しろとさか・あかのり あずき	うどん・こめあぶら・かたくりこ こめあぶら・さとう さとう・みずあめ・しらたまこ・じょうしんこ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう にんじん・きゅうり・キャベツ	
17	月		ルーローハン チャオチンツアイ しるビーフン	ぶたにく・うずらたまご・オイスターソース ハム ベーコン	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・さとう こめあぶら こめあぶら・ビーフン	にんにく・しょうが にんにく・しょうが・にんじん・もやし・きくらげ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう	
18	火		こぎつねごはん ししゃものいそべあげ いなかじる	あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも・あおのり なまあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら さといも・こんにやく	しょうが・にんじん キャベツ・にんじん・はくさい・かぶ・ゆず ごぼう・ねぎ・にんじん	
19	水		はちみつレモントースト パリパリポテサラダ マカロニのクリームに		しよくパン・はちみつ・マーガリン じゃがいも・こめあぶら・さとう こめあぶら・マカロニ・マーガリン・こむぎこ	レモン キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー	
20	木		ごはん わふうハンバーグ けんちんじる	うめおかかあえ かつおぶし とうふ・ぶたにく・ひじき とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう パンこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・うめ たまねぎ・だいこん しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう	
21	金		たんたんめん ジャンボあげぎょうざ デコボン	ぶたにく・たいず・みそ ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごま・ごまあぶら・かたくりこ ぎょうざのかわ・かたくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・ねぎ・チンゲンサイ キャベツ・にら・にんにく・しょうが デコボン	
24	月		おにぎり さけのしおやき いもにじる	あおなのつけもの 24日～28日 ぜんこくがっこうきょうしきしゅうかん 全国学校給食週間 「タイムスリップ給食」	こめ・おしむぎ さといも・こんにやく・さとう	こまつな・にんじん・もやし ごぼう・しめじ・まいたけ・ねぎ	
25	火		ごしきごはん れんこんのきんぴら えいようみそしる	さけ ぶたにく・かつおぶし とりにく・かつおぶし かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・さといも・こめあぶら・さとう ごまあぶら・こんにやく・さとう じゃがいも	にんじん・しめじ・ほうれんそう にんじん・れんこん・さやいんげん にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな	
26	水		コッペパン・いちごジャム くじらのたつたあげ カレーシチュー	せんぎりキャベツ くじら ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	コッペパン・いちごジャム じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	しょうが キャベツ しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
27	木		ソフトめんミートソース あまずあえ おうとう	ぶたにく・たいず・チーズ	ソフトめん・こめあぶら・こむぎこ さとう・こめあぶら	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ きゅうり・キャベツ・かぶ・とうもろこし おうとうかん	
28	金		カレーライス しおもみ りんご	とりにく	こめ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・にんじん・きゅうり りんご	
31	月		あぶらふどん ささかまのゆかりあえ おくずかけ	かつおぶし・たまご ささかまぼこ あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・かたくりこ・あぶらふ じゃがいも・そうめん・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・かぶ・かぶのは・ゆかり にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん	

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。



☆今月の献立より☆



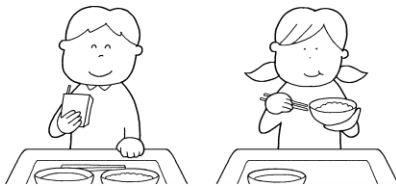
- ・12日(水) 行事食「鏡開き」：
1月11日は「鏡開き」で、お正月にお供えていた鏡もちを食べる日です。今回は、おもちを油揚げの中に入れてもちきんちゃくを作り、すまし仕立ての汁をかけて「もちきんちゃくのおそうに」にします。
- ・14日(金) 行事食「小正月」：
日本では、昔から1月15日を「小正月」と呼んでいます。小正月は、一年の健康を願って「あずきかゆ」を食べますが、給食ではあずきを煮て、白玉入りの「おしるこ」を作ります。
- ・17日(月) 世界の料理「台湾」：
「ルーローハン」は、ぶた肉を香辛料としょうゆでじっくり煮込み、煮汁と一緒にごはんにかけた、台湾の代表的な料理です。「チャオチンツアイ」は、青菜の炒め物です。今回は、チンゲン菜を使って作ります。「しるビーフン」は、やさしい味のだしと、肉や野菜と一緒に煮込んだ料理で、屋台で食べる朝ごはんとしても親しまれています。
- ・24日(月)～28日(金) 全国学校給食週間「タイムスリップ給食」：
1月24日は給食記念日で、その日から1週間は全国学校給食週間になっています。「タイムスリップ給食」をテーマに、様々な年代の代表的なメニューを作ります。
- ・31日(月) 郷土料理「宮城県」：
「あぶらふ」は、「ふ」を油で揚げたもので、フランスパンのような形をしています。肉の代わりとして使い、カツ丼や親子丼のようにしたのが始まりだそうです。「笹かまぼこ」は、魚のすり身を笹の形にしてこんがり焼いたもので、宮城県の特産品になっています。「おくずかけ」は、とろみをつけたしょうゆ味の汁に、季節の野菜やそうめんを入れて煮込んだ料理です。



今月の目標

楽しく食事をしよう

給食には、どんな食べ物が入っているのかな、どうやって作られているのかなと、色々なことを考えてみると楽しいですよ。今はおしゃべりをしながら食べることはできませんが、楽しく食べられる方法を考えてみましょう。



今月の地場・

産直野菜（予定）

<都築農園より>

ほうれんそう・ねぎ

<本橋和利さんより>

キャベツ・はくさい
ブロッコリー・だいこん

<中野雄一さんより>

こまつな

《給食費について》

※1月の給食費の引き落としは、11日(火)、再引き落としは、19日(水)です。
※前日までに残額のご確認をお願いいたします。

1・2年生 … 4,370円 + 手数料(10円)
3・4年生 … 4,640円 + 手数料(10円)
5・6年生 … 4,900円 + 手数料(10円)

～おしらせ～

学級閉鎖に伴う返金は、閉鎖2日目からが対象になります。なお、閉鎖の決定時刻によっては、翌日が閉鎖決定日となるため、返金がない場合もありますので、ご了承ください。返金がある場合は、おたよりにてお知らせいたします。