



1月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10水	○	たいめし	まつかぜやき	すましじる いちごさわやかゼリー	牛乳,油揚げ,だい,鶏肉, 豚肉,たまご,みそ,かまぼこ	米,もち米,油,パン粉, 砂糖,こま	たけのこ,さやえんどう, 長ねぎ,しょうが,しめじ, はくさい,干し椎茸,こまつな, 糸みつば,いちご	604 kcal 28.4 g 20.0 g 2.8 g
11木	○	鏡開きの献立 つめわかめ ごはん		おなかあえ けんちんじる しらたまあずき	牛乳,わかめ,はまち,鯉節, 鶏肉,豆腐,油揚げ,あずき	米,砂糖,でん粉,ごま油, さといも,こんにゃく, 水あめ,白玉粉,上新粉	梅干し,しょうが,はくさい, こまつな,もやし,にんじん, だいこん,ごぼう,しめじ, 長ねぎ	668 kcal 29.1 g 20.5 g 2.4 g
12金	○	メープル あげパン	チキンと はくさいの クリームに	キャベツのサラダ りんご	牛乳,ベーコン,鶏肉, 調理用牛乳	パン,油,メープルシュガー, じゃがいも,マカロニ, 小麦粉,バター,砂糖	にんじん,はくさい,玉ねぎ, きゅうり,キャベツ, ほうれんそう,りんご	601 kcal 19.7 g 29.9 g 2.2 g
15月	○	小正月の献立 あずきごはん		つくねバーグ	牛乳,あずき,鶏肉,高野豆腐, たまご,豆腐,油揚げ	米,もち米,油,パン粉,でん粉, 砂糖,さといも,こんにゃく	玉ねぎ,しょうが,干し椎茸, にんじん,かぶ,かぶの葉, ゆず,なめこ,しめじ, まいだけ,長ねぎ	604 kcal 27.6 g 19.5 g 2.4 g
16火	○	キムチラーメン	しゅうまい	じゃこだいこんサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,みそ,豆腐, ちりめんじゃこ	中華めん,油,ごま油,でん粉, しゅうまいの皮,砂糖,こま	にんじん,玉ねぎ,はくさい, もやし,長ねぎ,にんにく,にら, はくさい,キムチ漬け,しょうが, 干し椎茸,グリーンピース, だいこん,きゅうり,あまくさ	614 kcal 27.3 g 24.1 g 2.9 g
17水	○	ごはん	ポークカレー	ふゆやさいサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	アルファ化米,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリ,トマト, ブロッコリー,カリフラワー, だいこん,はくさい,もも缶詰, ハイン缶詰,みかん缶詰	645 kcal 20.1 g 20.0 g 2.3 g
18木	○	1/20 大寒の献立 ごはん のりのつくだに		とりのからあげ みぞれかけ	牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ, 豆乳,みそ	米,砂糖,でん粉,油, さつまいも,こんにゃく	しょうが,だいこん,はくさい, とうもろこし,きゅうり, りんご,玉ねぎ,ごぼう, にんじん,しめじ,長ねぎ	656 kcal 26.7 g 23.6 g 2.8 g
19金	○	ホタテドリア		ツナサラダ こんさいトマトスープ かんきつるい	牛乳,ほたてがし,チーズ, 調理用牛乳,粉チーズ,ツナ, ベーコン,ウィンナー,鶏肉	米,バター,小麦粉,パン粉, 砂糖,油,じゃがいも,さつまいも	玉ねぎ,マッシュルーム, 赤ピーマン,キャベツ, きゅうり,にんじん,もやし, にんにく,れんこん,トマト, しょうが,ほんかん	672 kcal 29.2 g 20.8 g 2.8 g
22月	○	ごはん	にくだんごの あまずあんかけ	ホイコーロー わかめたまごスープ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, ベーコン,たまご,わかめ	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しょうが, だけのこ,青ピーマン, キャベツ,赤ピーマン, 干し椎茸,にんじん,きくらげ	627 kcal 25.7 g 26.4 g 2.4 g
23火	○	コーンライス	タンドリーチキン	ジャーマンポテト チンゲンサイスープ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト, ベーコン,豆腐,かまぼこ	米,麦,バター,オリーブ油, じゃがいも,油,でん粉	とうもろこし,玉ねぎ,にんにく, 青ピーマン,赤ピーマン, にんじん,長ねぎ,はくさい, チンゲンツァイ,干し椎茸, しょうが	605 kcal 24.8 g 21.8 g 2.6 g
24水	○	給食が始まったころの献立 おにぎり		さけのしおやき あおなのつけもの えいようみそじる	牛乳,さけ,油揚げ,みそ	米,麦,じゃがいも	こまつな,たくあん,もやし, にんじん,だいこん,ごぼう, 長ねぎ	588 kcal 26.0 g 17.7 g 2.4 g
25木	○	東京都の食材を使った献立 たくあん ごはん		ちゃんこなべ だいがくいも いとかんてんサラダ	牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ, 糸寒天	米,ごま,こんにゃく,さつまいも, 水あめ,いりごま,油,砂糖	たくあん,しょうが,だいこん, にんじん,はくさい,長ねぎ, えのきだけ,にら,キャベツ, もやし,こまつな	625 kcal 19.7 g 18.2 g 2.6 g
26金	○	東京都の食材を使った献立 むろあじのミートソース スパゲッティ		みずなとこまつなのおひたし あしたばチーズケーキ	牛乳,豚肉,ムロアジ,粉チーズ, 鯉節,クリームチーズ, たまご,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油, 油,砂糖,小麦粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,青ピーマン, セロリ,マッシュルーム, トマト,こまつな,キャベツ, みずな,あしたば	648 kcal 26.8 g 22.3 g 2.4 g
29月	○	給食発祥の地:山形県の献立 きびゆかり ごはん		ますのからあげ きくあえ いもにじる	牛乳,ます,豚肉,生揚げ	米,きび,でん粉,油, さといも,こんにゃく	ゆかり,しょうが,はくさい, ほうれんそう,もやし,菊, だいこん,にんじん,ごぼう, しめじ,まいだけ,長ねぎ	620 kcal 28.2 g 21.8 g 2.1 g
30火	○	昔の給食の献立 ジャムドック		くじらの たつたあげ	牛乳,くじら肉,ベーコン, 鶏肉,調理用牛乳	パン,でん粉,油,じゃがいも, バター,小麦粉	いちごジャム,しょうが, にんにく,キャベツ,にんじん, とうもろこし,玉ねぎ, マッシュルーム	664 kcal 31.2 g 26.0 g 2.3 g
31水	○	免疫力UPの献立 (豚肉・ひじき・香味野菜・キムチ・さつま芋) ごはん		ひじきいり ぼうぎょうざ スンドゥブチゲ さつまいもとりんごのにも	牛乳,豚肉,ひじき,豆腐, みそ,コチジャン	米,ごま油,でん粉,きょうざの皮, さつまいも,砂糖	キャベツ,にら,長ねぎ, にんにく,しょうが,だいこん, はくさい,はくさいキムチ漬け, にんじん,えのきだけ,しめじ, りんご,レモン,干しぶどう	627 kcal 21.2 g 20.4 g 2.3 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか?

<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。
※天候等により他地区になることもあります。
ながねぎ、ほうれんそう、はくさい、こまつな、にんじん



手洗い達人 今年のはつ年! 給食の「たつ」を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人