

1月の予定献立表

小金井市立南小学校

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値* /100g
				血や肉になる	E値*の元になる	体の調子を整える	
★ 鏡開き献立 ★							
11 (水)	春の七草うどん	白玉しるこ 五目きんぴら	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 小豆	油 うどん 白玉粉 上新粉 砂糖 糸こんにゃく	干し椎茸 人参 大根 かぶ せり 小松菜 小松菜 ねぎ からし菜 生姜 ごぼう れんこん さやえんどう	565 23.5
12 (木)	玄米ごはん	クリチキ 青菜とじゃこのごま炒め さつま汁	○	牛乳 鶏肉 白みそ ヨーグルト ちりめんじゃこ 赤みそ	米 麦こがし 油 ごま油 こんにゃく さつまいも	にんにく 生姜 小松菜 大根 人参 ねぎ	689 25.6
13 (金)	シュガートースト	鶏肉と白菜のクリーム煮 さっぱりサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム 粉 チーズ	食パン マーガリン 油 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 パター	にんにく 人参 玉葱 白菜 パセリ 大根 キャベツ とうもろこし缶	606 18.4
16 (月)	豚テキライス	ビーフンスープ 果物(りんご)	○	牛乳 豚肉	米 押麦 パター 油 ビーフン ごま油	にんにく 人参 玉葱 エリンギ 生姜 パセリ 枝豆 もやし 小松菜 ねぎ りんご	604 22.7
17 (火)	ごはん	鯖の照り焼き 煮びたし わかめのみそ汁	○	牛乳 鯖 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 生わかめ	米 砂糖 油	小松菜 白菜 人参 ねぎ	638 26.7
18 (水)	五目鶏おこわ	さっぽろみそスープ 果物(オレンジ)	○	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ	米 もち米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも パター	ごぼう ぶなしめじ 人参 枝豆 生姜 にんにく ねぎ 玉葱 もやし とうもろこし缶 なら パレンシアオレンジ	613 20.9
★ 食育の日(皮も食べよう!SDGs献立) ★							
19 (木)	かくれんぼドライカレー	かぶのぼかばかスープ 皮ごと焼きりんご	○	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 油 小麦粉 砂糖 パター	にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう トマト缶 セロリ キャベツ かぶ りんご	697 23.2
20 (金)	タンタンつけ麺	肉味噌たまご もやしとチンゲン菜のナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 テンメンジャン ハ丁みそ うずら卵	蒸し中華めん ごま油 ねりごま白 砂糖	にんにく 生姜 ザーサイ 玉葱 ねぎ こねぎ もやし チンゲン菜	635 27.3
★ 給食週間1日目 始まりの給食 ★							
23 (月)	塩にぎり	鮭の塩焼き たくあんのごま炒め 青菜みそ汁	○	牛乳 鮭 赤みそ	米 油 ごま油 白いりごま	刻みたくあん もやし 小松菜 ねぎ	605 25.7
★ 給食週間2日目 昭和20年代の給食 ★							
24 (火)	砂糖揚げパン	昔のレシピを再現!!カレーシチュー 脱脂粉乳	○	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	コッペパン 大豆油 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 グリンピース	641 25.1
★ 給食週間3日目 昭和30年代の給食 ★							
25 (水)	食パン (マーガリン)	鯨の竜田揚げ ゆでキャベツ・マカロニスープ	○	牛乳 鯨肉 鶏肉	食パン マーガリン 片栗粉 油 マカロニスパゲッティ	生姜 キャベツ セロリ にんにく 人参 玉葱 パセリ	610 27.6
★ 給食週間4日目 昭和40年代の給食 ★							
26 (木)	ソフト麺のミートソース	インディアンサラダ 果物(みかん)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 粉 チーズ 焼き竹輪 大豆	マカロニスパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんにく 玉葱 人参 青ピーマン キャベツ きゅうり 温州みかん	684 25.1
★ 給食週間5日目 昭和50年代の給食 ★							
27 (金)	わかめごはん	鶏のバーベキュー焼き 粉ふきいも 野菜汁	○	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ かつお削り節 白みそ 赤みそ	米 砂糖 油 じゃがいも 板こんにゃく	生姜 にんにく 玉葱 りんご パセリ 人参 キャベツ 大根 ねぎ	671 26.4
★ 給食週間6日目 現代の給食&だし汁クイズ ★							
30 (月)	ごはん	小松菜とじゃこのふりかけ 大蔵大根のおでん・だし汁(クイズ用)	○	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 焼き竹輪 揚げボール つみれ 生揚げ がんもどき うずら卵	米 砂糖 白いりごま 板こんにゃく じゃがいも	小松菜 大根	604 24.5
★ セレクト給食 ★							
31 (火)	かきたまうどん	セレクト餅(きつね餅orきな粉餅) 野菜のおかか炒め	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ きな粉 かつお節	うどん 片栗粉 もち 砂糖 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 生姜 小松菜 もやし キャベツ	604 26.3

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

給食費についてのお知らせ

《引き落としについて》

1月の給食費は、1月5日(木)に引き落としさせていただきます。各学年の金額は下記のとおりです。

1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円

《学級閉鎖の場合》

学級閉鎖による返金は、食材料の取り消しができた日数分を返金いたします。食材料の取り消しができなかった日は、返金できませんのでご了承ください。

《長期欠席の場合》

都合により給食を長期停止する場合は、担任を通して給食費担当が連絡を受けた日の5日後(土日祝)から返金いたします。ただし、返金回数が連続して5回以上の場合に限ります。

