

1月の予定献立表

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I栄養 - タバク質
				血や肉になる	I栄養 -の元になる	体の調子を整える	
★ 年初めのお祝い献立 ★							
10 (水)	いろど 彩りちらし	のり はる ななくさじる 焼き海苔 春の七草汁 栗きんとん	○	牛乳 鶏肉 卵 焼き海苔 豚肉 かまぼこ	米 もち米 砂糖 油 日本 栗 さつまいも 水あめ	ごぼう 生姜酢漬け パセリ 人 参 干し椎茸 大根 かぶ せり 小松菜 ねぎ 生姜	644 25.6
★ 鏡開き献立 ★							
11 (木)	トロトロかきたまうどん	みずな に 水菜のサツと煮 白玉しるこ	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 絹 ごし豆腐 小豆	油 うどん 片栗粉 白玉粉 上新粉 砂糖	人参 ねぎ 小松菜 生姜 水か け菜 もやし	582 24.3
12 (金)	ごはん	さばの照り焼き 煮びたし わかめのみそ汁	○	牛乳 鯖 さつまいも 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	604 26.5
15 (月)	豚テキライス	ビーフンスープ 果物(オレンジ)	○	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 バレンシアオレンジ	613 23.5
16 (火)	シュガートースト	マカロニのクリーム煮 さっぱりサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム	食パン マーガリン グラ ニュー糖 油 マカロニスバ グッティ 小麦粉 パター	マッシュルーム にんにく セロ リ 人参 玉葱 とうもろこし缶 パセリ 大根 キャベツ 枝豆	644 20.2
17 (水)	ごはん	かじょう豆腐 家常豆腐 ごま塩わかめスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ テンメンジャン 生揚げ 生 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 たけのこ缶 干 し椎茸 人参 玉葱 キャベツ ねぎ	631 26.1
18 (木)	ごもくとり 五目鶏おこわ	さっぽろみそスープ 果物(りんご)	○	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ	米 もち米 油 砂糖 パ ター じゃがいも	ごぼう ふなしめじ 人参 枝豆 生姜 にんにく ねぎ 玉葱 も やし とうもろこし缶 いら りんご	608 20.3
★ 食育の日 SDGs献立 ★							
19 (金)	げんまい 玄米ごはん	おからハンバーグ 粉吹き芋 冬野菜のみそ汁	○	牛乳 おから 豚肉 豆乳 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 大麦 油 じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 小松菜	671 24.7
★ 給食週間1日目 小金井市で初めての給食 ★							
22 (月)	さとうあ 砂糖揚げパン	だっしふんにゅう 脱脂粉乳 ゆでたまご わかめと玉葱のみそ汁	○	牛乳 脱脂粉乳 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ 生わかめ	コッパン 大豆油 砂糖	玉葱 長ねぎ	556 26.3
★ 給食週間2日目 南小初めての給食 ★							
23 (火)	ぶどうパン	むかし 昔レシピで♪カレーシチュー 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ぶどうパン 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 グリン ピース みかん	581 21.5
★ 給食週間3日目 開校10周年～20周年 昭和50年～60年代の給食 ★							
24 (水)	げんき 元気ごはん	とんじる 豚汁 やさい つけもの 野菜の漬物	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油 揚げ 豚肉 木綿豆腐 白み そ 赤みそ	米 糸こんにゃく 板こんに ゃく 油 砂糖 里芋	人参 干し椎茸 グリーンピース 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	587 21.5
★ 給食週間4日目 開校30周年～40周年 平成の給食 ★							
25 (木)	かぼちゃたっぷり♪ 味噌ほうとう	やまなしめいぶつ ごへい 山梨名物♪五平もち こんにゃく せんぎ やさい いた たけのこ 干し椎茸 しょうが 蒟蒻と千切り野菜の炒めもの	○	牛乳 豚肉 赤みそ さつまい も 揚げ	ごま油 里芋 ほうとう 米 もち米 白いりごま 砂糖 油 糸こんにゃく	ごぼう 干し椎茸 人参 ねぎ 日本かぼちゃ もやし さやいん げん	529 19.3
★ 給食週間5日目 開校50周年 現在の給食(セレクト給食) ★							
26 (金)	セレクトだし茶漬け (さばだしor鶏だし)	れんこん入り♪鶏つくね 野菜のごま和え	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	米 玄米 白いりごま 片栗 粉 油 砂糖 白すりごま	わけぎ 生姜 れんこん 玉葱 人参 小松菜 もやし	612 24.6
★ だし汁クイズ ★							
29 (月)	あまみめいぶつ けいはん 奄美名物♪鶏飯	だし汁(クイズ用) だいこん こんにゃく からいた 大根と蒟蒻のピリ辛炒め	○	牛乳 卵 鶏肉	米 砂糖 油 ごま油 蒟蒻 白いりごま	生姜 干し椎茸 たくあん干し大 根漬け 人参 大根	609 25.4
30 (火)	ゆかりごはん	あげししゃも あおな いた 青菜とジャコのごま炒め じゃがいものみそ汁	○	牛乳 ししゃも ちりめん じゃこ 油揚げ 赤みそ 白 みそ 生わかめ	米 片栗粉 油 ごま油	しそ葉 小松菜 もやし 玉葱	648 26
31 (水)	きのこの和風 スープスパゲティ	もちもちチーズポテト餅 カラフルソテー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 焼き 海苔 タイスチーズ	油 スパゲッティ半分 じゃがいも 片栗粉	にんにく パセリ エリンギ ほ んしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 とうもろこし缶 小松菜 キャベツ	615 22.2

※ 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(金)に引き落としさせていただきました。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です。