

# 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			I補給- カパク質
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
★ 年始めのお祝い献立 ★							
9 (木)	しんしゅん いわ 新春お祝いちらし	はる ななくさじる 春の七草汁 栗きんとん	○	牛乳 しろさけ缶 卵 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 油 日本栗 さつまいも 水あめ	根みつば 人参 干し椎茸 大根 かぶ せり 小松菜 ねぎ 生姜	600 22.6
★ 鏡開き献立 ★							
10 (金)	ポカポカトかきたまうどん	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
14 (火)	きな粉揚げパン	ふゆやさい 冬野菜のポトフ くだもの 果物(オレンジ)	○	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	コッペパン 大豆油 砂糖 油 じゃがいも さつまいも	セロリ にんにく 人参 玉葱 大根 れんこん キャベツ パセ リ パレンシアオレンジ	580 22.6
15 (水)	ゆずこしょう 柚子胡椒チャーハン	ワンタンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	米 押麦 ラード 油 白い りごま マヨネーズ ワンタ ンの皮 ごま油	人参 にんにく ねぎ さやいん げん パセリ ゆず 生姜 もやし 白菜 たら 小松菜 国産ぶ どうゼリー	616 19.4
16 (木)	ごはん	さば みそづや 鯖の味噌漬焼き 煮びたし 大根のみそ汁	○	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 油揚げ	米 砂糖 油	生姜 小松菜 白菜 人参 大根 ねぎ	641 26.7
★ 食育の日 SDGs献立 ★							
17 (金)	スパゲティミートソース	かわ やさい 皮ごと野菜チップス くだもの 果物(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 粉チーズ	油 スパゲッティハーフ じゃがいも さつまいも	パセリ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム 玉葱 人参 ト マト缶 青ピーマン ごぼう パ レンシアオレンジ	693 26.3
21 (火)	ごはん	てづく にくどうふ 手作りふりかけ 肉豆腐 なめこ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ おか か 青のり 豚肉 木綿豆腐 赤みそ ハジき	米 白いりごま 油 糸こんに ゃく 砂糖 焼きふ	玉葱 ねぎ なめこ わけぎ	645 29.1
★ セレクト給食 ★							
22 (水)	マーガリンパン	セレクトチキン(スパイシーチキンorクリスピーチキン) チーズポテト ニードルスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 プロセスチーズ	マーガリンパン 片栗粉 油 小麦粉 コーンフレーク じゃがいも バター マカロ ニスパゲティ	にんにく セロリ 人参 玉葱 白菜 小松菜	646 28.1
23 (木)	カレーうどん	ちくわん しば しょう しょう しょう 竹輪の2色揚げ(青のり味&もみじ味) だいこん ゆずかあ 大根の柚香和え	○	牛乳 豚肉 焼き竹輪 卵 青のり	油 うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 大根 もやし ゆず	575 22.3
24 (金)	てづく 手作りメロンパン	あすかシチュー さっぱりサラダ	○	牛乳 卵 鶏肉 白みそ 生揚げ	丸パン マーガリン 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも バター	セロリ にんにく 玉葱 人参 パセリ 大根 キャベツ とうも ろこし缶	679 21.1
★ 給食週間1日目 ★							
27 (月)	ひじきごはん	レンコンつくね だし汁(厚けずり・煮干し)	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油揚げ 木綿豆腐 卵	米 もち米 油 糸こんにゃ く 油 片栗粉	人参 グリーンピース 生姜 れんこん 玉葱 枝豆	601 25.2
★ 給食週間2日目 ★							
28 (火)	や さば こうみ 焼き鯖の香味ごはん	ちやわんむ 茶碗蒸し だし汁(昆布・干しいたけ)	○	牛乳 さば 焼きのり 卵 鶏肉 かまぼこ	米 油 白いりごま	たくあん干し大根漬 生姜甘酢 漬け しそ葉 糸みつば 生椎茸 干し椎茸	586 25.3
★ 給食週間3日目 ★							
29 (水)	カレーライス	てづく ふくじんづ くだもの 手作り福神漬 果物(みかん) だし汁(鶏ガラ2種類)	○	牛乳 豚肉 クリーム	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 セ ロリ グリーンピース 大根 れん こん 温州みかん	726 20.3
★ 給食週間4日目 ★							
30 (木)	ナシゴレン	めだまや 目玉焼き~アジアソース~ だし汁(鶏ガラ・さば節&煮干し&鶏ガラ)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 オリーブ油 油 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 人 参 玉葱 青ピーマン パクチョ イ	592 21.2
★ 給食週間5日目 ★							
31 (金)	あんかけ焼きそば	てづく にく 手作り肉まん だし汁(さば節・??)	○	牛乳 豚肉 ポークハム かまぼこ うずら卵	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 強力粉	にんにく 生姜 たけのこ缶 干 し椎茸 人参 白菜 ねぎ 玉葱 れんこん	699 28.7

※ 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15日(水)に12月分の給食費を引き落としいたします。

詳細は、別紙『令和6年度12月の給食費の引き落としについて』をご覧ください。