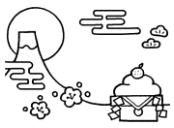


１月のこんだてひょう

家庭数

令和5年度

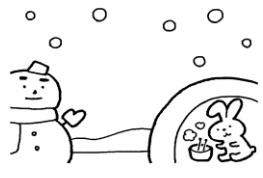
令和6年1月9日

小金井市立前原小学校

日／曜日		献立名	主な材料 赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 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／タンパク質
9 火	牛乳	カレーピラフ　ポークビーンズ　果物(柑橘:津のかがやき)	牛乳,ベーコン 鶏肉,大豆	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,三温糖 じゃがいも	玉葱,にんじん,ホールコーン いんげん,セロリ,にんにく ねぎ,しょうが	598 19.4
10 水	牛乳	ご飯　さけのちゃんちゃん焼き(北海道)　芋だんご汁(北海道)	牛乳,鮭,鶏肉 白みそ	米,なたね油,三温糖 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも	キャベツ,もやし,玉葱,ねぎ にんじん,青ピーマン だいこん,ごぼう,こまつな	592 29.0
11 木	牛乳	＜　人日の節句・鏡開き献立　＞ 七草うどん　雪だるまのサラダ　白玉あずき	牛乳,油揚げ かまぼこ あずき,鶏肉	うどん,なたね油 ごま油,上白糖 白玉団子,三温糖	にんじん,だいこん,はくさい かぶ,キャベツ,きゅうり	648 23.3
12 金	牛乳	豆腐のたまごとじ丼　キャベツのみそ汁　果物(柑橘:はれひめ)	牛乳,豚肉,豆腐 たまご,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,なたね油 三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,干し椎茸 キャベツ,ねぎ,はれひめ	685 28.4
15 月	牛乳	ホイコーロー丼　わかめスープ　果物(柑橘:天草)	牛乳,豚肉 赤みそ,鶏肉 わかめ	米,なたね油 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,たけのこ,キャベツ 青ピーマン,赤ピーマン,天草	643 21.0
16 火	牛乳	かやくご飯　焼きししゃも　野菜の磯香あえ　さつま汁(鹿児島県)	牛乳,鶏肉,油揚げ ししゃも,のり 豆腐,赤みそ	米,こんにゃく なたね油,さといも オリーブ油	にんじん,ごぼう,干し椎茸 こまつな,はくさい,もやし だいこん,ねぎ	590 26.4
17 水	牛乳	クッパ(韓国)　プルコギ(韓国)　果物(みかん)	牛乳,鶏肉 豚肉	米,なたね油,ごま ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,もやし,にら 干し椎茸,玉葱,キャベツ	600 20.4
18 木	牛乳	三色丼　五目豆　いわしのつみれ汁	牛乳,鶏肉,大豆 たまご,いわし 赤みそ	米,なたね油 こんにゃく 三温糖,かたくり粉	ごぼう,しょうが,絹さや にんじん,ねぎ,だいこん	628 29.6
19 金	牛乳	＜　食育の日献立　＞ ご飯　★小松菜とじゃこのふりかけ　肉じゃが　豆腐のみそ汁	牛乳,じゃこ,豚肉 揚げボール,豆腐 わかめ,油揚げ	米,なたね油,ごま こんにゃく,三温糖 じゃがいも	こまつな,玉葱,にんじん いんげん,ねぎ	666 25.1
22 月	牛乳	＜　カレーの日　＞ カレーライス　パリパリサラダ　果物(柑橘:はるか)	牛乳,豚肉	米,じゃがいも なたね油,小麦粉 ワンタンの皮	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,セロリ,りんご キャベツ,もやし,はるか	670 18.9
23 火	牛乳	ご飯　★すき焼き風煮　小松菜のみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐 油揚げ,赤みそ 白みそ	米,しらたき,車麩 なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,はくさい ねぎ,こまつな,えのきたけ	608 23.6
24 水	ジョア	＜　学校給食週間献立　その①　＞ あしたば揚げパン　★和風ポトフ　いかときゅうりの炒め物	ジョア,豚肉 いか	上白糖,なたね油 こんにゃく,ごま油 ごま	しょうが,にんじん,玉葱 だいこん,キャベツ,セロリ いんげん,きゅうり,にんにく	603 20.5
25 木	牛乳	＜　学校給食週間献立　その②　＞ ★おろしスパゲッティ　せん切り野菜のスープ　果物(柑橘:不知火)	牛乳,ツナ,のり ベーコン	スパゲッティ オリーブ油,三温糖 なたね油	にんにく,だいこん,玉葱 キャベツ,にんじん,セロリ しょうが,しらぬひ	641 25.3
26 金	牛乳	＜　学校給食週間献立　その③　＞ ムロ節ご飯　鶏肉の塩麹焼き　★野菜の煮びたし　★豚汁	牛乳,むろあじ 鶏肉,油揚げ 豚肉,豆腐	米,ごま油,三温糖 こんにゃく,なたね油 じゃがいも	こまつな,はくさい,にんじん もやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	635 26.3
29 月	牛乳	＜　学校給食週間献立　その④　＞ ★小松菜入りチキンクリームライス　インディアンサラダ　果物(みかん)	牛乳,鶏肉,豆乳 生クリーム,大豆 焼き竹輪	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉 じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ こまつな,キャベツ きゅうり,みかん	658 21.3
30 火	牛乳	＜　学校給食週間献立　その⑤　＞ コッペパン　いちごジャム　トマトシチュー　ボイル野菜	牛乳,豚肉	パン,なたね油 じゃがいも,小麦粉 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ	しょうが,キャベツ,にんにく にんじん,ブロッコリー,セロリ カリフラワー,玉葱,きゅうり	633 22.9
31 水	牛乳	チンジャオロースー丼　春雨スープ　手作りぶどうゼリー	牛乳,豚肉 アガー	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉 はるさめ,上白糖	ねぎ,にら,にんじん 青ピーマン,赤ピーマン たけのこ,もやし,はくさい	644 25.1

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)



【　給食費の引き落としについて　】

1月の引き落としは、5日(金)に行いました。
未納の方は、1月22日(月)に引き落としをいたします。前日までのご入金をお願いいたします。
引き落とし金額は、低学年4,369円、中学年4,726円、高学年5,066円です。