

# 1月のこんだてひょう

家庭数

令和6年度

令和7年1月7日  
小金井市立前原小学校

日/曜日	献立名	主な材料			エネルギー /タンパク質
		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	
8 水	牛乳 〈人日の節句献立〉 七草うどん ちくわの二色揚げ 果物(みかん)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり	うどん, なたね油, 小麦粉	にんじん, だいこん, はくさい, かぶ, せり, みかん	590 23.2
9 木	ジョア 家常豆腐丼 わかめスープ きゅうりのごまじょうゆいため	ジョア, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 生わかめ	米, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, いりごま	玉葱, にんじん, たけのこ, もやし, キャベツ, ねぎ, 干し椎茸, にんにく, しょうが, きゅうり	546 20.9
10 金	牛乳 〈鏡開き献立〉 こぎつねご飯 みそけんちん汁 白玉あずき	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, あずき	米, なたね油, 三温糖, じゃがいも, 板こんにやく, 白玉団子	にんじん, しょうが, ごぼう, だいこん, ねぎ	790 25.6
14 火	牛乳 ツナピラフ せん切り野菜のスープ キャラメルポテト	牛乳, ツナ, ベーコン	米, 乳なしマーガリン, なたね油, さつまいも, 上白糖	玉葱, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, セロリー	646 16.7
15 水	牛乳 ♪ガーリックトースト ポークビーンズ ボイル野菜	牛乳, 大豆, ベーコン	食パン, 有塩バター, じゃがいも, なたね油, 三温糖	にんにく, パセリ, 玉葱, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり	547 19.2
16 木	牛乳 わかめご飯 ししゃものから揚げ キャベツのおかか炒め 白菜のみそ汁	牛乳, わかめ, 油揚げ, ししゃも, おかか, 赤みそ, 白みそ	米, 米粉, かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, はくさい, ねぎ	588 21.8
17 金	牛乳 〈食育の日献立〉 美唄のとりめし(北海道) ★ムロあじのつみれ汁 手作りパインゼリー	牛乳, 鶏肉, むろあじすりみ, 卵, 赤みそ, アガー	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, 板こんにやく	しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな, しょうが, パインアップル	588 23.3
21 火	牛乳 ご飯 ★肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 揚げボール, 生わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 糸こんにやく, じゃがいも, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, ねぎ	638 23.6
22 水	牛乳 〈カレーの日献立〉 ♪カレーライス 雪だるまのサラダ 果物(柑橘:津のかがやき)	牛乳, 豚肉, かまぼこ	米, じゃがいも, なたね油, 乳なしマーガリン, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 夏みかんジャム, キャベツ, もやし, きゅうり	624 19.4
23 木	牛乳 チャーハン ★チンゲン菜のスープ ★パンチビーンズ	牛乳, 焼き豚, 豚肉, なると, 鶏肉, 大豆	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, さやいんげん, チンゲンツアイ, 玉葱, もやし	630 23.2
24 金	牛乳 〈学校給食週間その①〉 ご飯 さけの塩焼き ★小松菜の煮びたし ★みそ汁	牛乳, 鮭, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, さといも	こまつな, にんじん, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ	534 28.2
27 月	牛乳 〈学校給食週間その②〉 コッペパン いちごジャム ♪くじらの竜田揚げ フレンチサラダ 野菜とマカロニのスープ	牛乳, くじら肉, ベーコン	コッペパン, なたね油, かたくり粉, 上白糖, じゃがいも, マカロニ	いちごジャム, にんにく, 玉葱, しょうが, キャベツ, にんじん, セロリー, きゅうり	627 29.3
28 火	牛乳 〈学校給食週間その③〉 スパゲッティミートソース インディアンサラダ 果物(みかん)	牛乳, 豚肉, 大豆, 焼き竹輪	スパゲッティ, かたくり粉, なたね油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, セロリー, みかん	729 28.2
29 水	牛乳 〈学校給食週間その④〉 ★小松菜入りチキンクリームライス キャベツとコーンのスープ 果物(柑橘:天草)	牛乳, 鶏肉, ベーコン 調理牛乳, 豆乳, 生クリーム	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 小麦粉	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, とうもろこし, 天草	604 20.0
30 木	牛乳 〈学校給食週間その⑤〉 ご飯 ★おろしハンバーグ 糸寒天のサラダ ★鶏ごぼう汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵, 糸寒天, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, パン粉, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 上白糖, なたね油, じゃがいも	玉葱, にんじん, だいこん, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ごぼう, ねぎ	662 29.2
31 金	牛乳 ご飯 さばのカレー焼き 野菜炒め ★豚汁	牛乳, さば, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 板こんにやく, じゃがいも	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, だいこん, ごぼう, ねぎ	607 26.2

※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)

♪全員リクエストを実施中です。

前原小学校の開校60周年を記念して、前原小学校のリーダーである6年生一人一人が好きな給食が出るというリクエストです。前原小学校の給食を一番食べている6年生が、おすすめするメニューです。今月は3種類のメニューが出ます。当日をお楽しみに。

なお、全員リクエストのメニューには、メニューの前に♪印をつけています。

## 【 給食費の引き落としについて 】

いつも学校給食にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

令和7年1月以降に提供する給食について当面の間無償化することに伴い、令和6年度4月～12月分の給食費清算を令和7年1月15日(水)に行います。(令和6年12月5日に予定していた引き落としは行っておりません)

また、校外学習等による欠食に伴い、12月の引き落としと併せて不足分を引き落とします。学年により引き落とし金額に違いが生じておりますので、別紙お知らせの引き落とし金額をご確認の上、引き落とし日の前日までにご入金していただきますようお願いいたします。