

# 1月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和8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	黄色の仲間	緑の仲間	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
9 金	牛乳  <b>かがみびらこんだて &lt;鏡開き献立&gt;</b> こぎつねご飯 はんみそけんちん汁 じるしらたま 白玉しるこ	牛乳、鶏肉、大豆 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 こんにゃく、白玉団子	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	745 25.6
13 火	ジヨア  <b>ビビンバ ★ワンタンスープ ★大根とにらの炒めもの</b>	ジョア、豚肉	米、三温糖、ごま油 ワンタンの皮、なたね油 ビーフン、上白糖	にんにく、こまつな、にんじん はくさい、もやし だいこん、しょうが、にら	511 18.4
14 水	牛乳  <b>ココアトースト まめ豆まめチャウダー ★こんぶのサラダ</b>	牛乳、鶏肉、大豆 ひよこ豆、レンズ豆 生クリーム、こんぶ	食パン、乳なしまーがりん グラニュー糖、なたね油 小麦粉、ごま油、上白糖	にんじん、玉葱、パセリ だいこん、もやし、きゅうり	638 21.5
15 木	牛乳  <b>わかめご飯 はんさばのしょうが焼き じゃがいものきんぴら たまねぎ 玉葱としめじのみそ汁</b>	牛乳、わかめ、さば 油揚げ、赤みそ 白みそ	米、なたね油、ごま じゃがいも こんにゃく、三温糖	しょうが、にんじん、玉葱 ぶなしめじ、ねぎ	580 25.2
16 金	牛乳  <b>しょくいくひこんだて &lt;食育の日献立&gt;</b> 他人丼 たにんどん しる ★キャベツのみそ汁 ★しんとり菜の煮びたし	牛乳、たまご、豚肉 赤みそ、白みそ 油揚げ	米、なたね油、三温糖 かたくり粉	にんじん、玉葱、干し椎茸 みつば、キャベツ、ねぎ しんとり菜、もやし	580 24.5
20 火	牛乳  <b>わかめうどん ★キャラメルポテト 果物(柑橘:津のかがやき)</b>	牛乳、鶏肉 かまぼこ、油揚げ わかめ	うどん、さつまいも なたね油、上白糖 乳なしまーがりん	にんじん、ねぎ	530 18.7
21 水	牛乳  <b>チャーハン はるさめ ★春雨スープ ★大根ときゅうりのピリ辛炒め</b>	牛乳、豚肉、なると	米、なたね油、三温糖 ごま油、はるさめ	しょうが、ねぎ、玉葱 にんじん、いんげん、もやし はくさい、きゅうり、だいこん	523 19.3
22 木	牛乳  <b>ひこんだて &lt;カレーの日献立&gt;</b> カレーライス ゆき 雪だるまのサラダ 果物(柑橘:みはや)	牛乳、豚肉、かまぼこ	米、じゃがいも、小麦粉 なたね油、上白糖 乳なしまーがりん	にんにく、しょうが、玉葱 キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、みはや	664 19.6
23 金	牛乳  <b>かやくご飯 はんや 焼きししゃも いたも もやし炒め いたとうふ しる 豆腐のみそ汁</b>	牛乳、鶏肉、油揚げ ししゃも、豆腐 わかめ、赤みそ 白みそ	米、こんにゃく なたね油、三温糖	にんじん、ごぼう、ねぎ 干し椎茸、にんにく、もやし 青ピーマン	547 25.5
26 月	牛乳  <b>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん &lt;全国学校給食週間 その①&gt;</b> ★ほうれん草のチキンクリームライス ★かぶとベーコンのスープピーチゼリー	牛乳、鶏もも、豆乳 生クリーム ベーコン	米、乳なしまーがりん なたね油、小麦粉	にんじん、玉葱、ぶなしめじ ほうれん草、かぶ、パセリ	605 19.0
27 火	牛乳  <b>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん &lt;全国学校給食週間 その②&gt;</b> ご飯 はん ★おろしハンバーグ やさいいた ★野菜炒め じやがいものみそ汁	牛乳、豆腐、豚肉 大豆、たまご わかめ、油揚げ 赤みそ、白みそ	米、パン粉、三温糖 かたくり粉、なたね油 じやがいも	玉葱、にんじん、だいこん にんにく、キャベツ もやし、ねぎ	628 26.3
28 水	牛乳  <b>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん &lt;全国学校給食週間 その③&gt;</b> ★小松菜チャーハン こまつな はくさい ★白菜のスープ ★大学豆	牛乳、豚肉、なると 鶏肉、大豆	米、なたね油、三温糖 ごま油、さつまいも かたくり粉、ごま	しょうが、にんにく、こまつな ねぎ、にんじん、にら もやし、はくさい	637 22.0
29 木	牛乳  <b>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん &lt;全国学校給食週間 その④&gt;</b> スープスパゲティー ★ケールのサラダ 果物(柑橘:はるか)	牛乳、ベーコン、のり	スパゲッティ なたね油、かたくり粉 三温糖	玉葱、にんじん、エリンギ ぶなしめじ、ケール、キャベツ もやし、きゅうり、はるか	530 20.9
30 金	牛乳  <b>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん &lt;全国学校給食週間 その⑤&gt;</b> ★チキンピラフ ★ボルシチ ガーリックビーンズ	牛乳、ウィンナー ベーコン、鶏肉 豚もも、大豆	米、乳なしまーがりん なたね油、じやがいも 三温糖、かたくり粉	とうもろこし、にんじん、玉葱 いんげん、にんにく、トマト セロリー、ビート、キャベツ	656 25.0

※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)

## 今月の献立から

- 1/9(金) **白玉しるこ**  
3学期は鏡開き献立からスタートです。鏡開きとは、正月に飾った鏡もちを、木づち等で割って食べ、無病息災を願うという毎年1月11日に行われる風習です。給食では、あずきをじっくり煮込んで白玉しるこを作ります。
- 1/22(木) **カレーライス**  
毎年この日は、カレーの日です。全国学校栄養士協議会が昭和57年に、栄養たっぷりで子供たちに好かれているカレーライスを提供したいという思いから始まりました。今でも人気メニューのカレーライスを、引き続き味わいましょう。
- 1/26(月)から1月30日(金) **全国学校給食週間**  
毎年1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための週間です。今年は、小金井市内で収穫された野菜をたくさん使ったメニューにしました。