

# 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	かがみびらこんだて < 鏡開き献立 > こぎつねごはん みそけんちん汁 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	ジョア	ビビンバ ★ワントンスープ ★大根とにらの炒めもの	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	ココアトースト 豆まめチャウダー ★こんぶのサラダ	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, 乳なしマーガリン 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	わかめごはん さばのしょうが焼き じゃがいものきんぴら 玉葱としめじのみそ汁	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	しょくいひ こんだて < 食育の日献立 > 他人丼 ★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	わかめうどん ★キャラメルポテト 果物(柑橘:津のかがやき)	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 乳なしマーガリン	にんじん, ねぎ	530 18.7
21 水	牛乳	チャーハン ★春雨スープ ★大根ときゅうりのピリ辛炒め	牛乳, 豚肉, なんと	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	ひ こんだて < 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: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 乳なしマーガリン	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	かやくごはん や 焼きししゃも もやし炒め 豆腐のみそ汁	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	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん < 全国学校給食週間 その① > ★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, 乳なしマーガリン 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	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん < 全国学校給食週間 その② > ごはん ★おろしハンバーグ ★野菜炒め じゃがいものみそ汁	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 じゃがいも	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	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん < 全国学校給食週間 その③ > ★こまつなチャーハン ★白菜のスープ ★大学豆	牛乳, 豚肉, なんと 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	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん < 全国学校給食週間 その④ > 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	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん < 全国学校給食週間 その⑤ > ★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, 乳なしマーガリン なたね油, じゃがいも 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。