



# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	主食 しゅしょく	み 飲 物 もの	おかず	おもにエネルギー もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
11 木	きつねちからうどん かがみびらき	牛乳	おひたし さつまいもごまだんご	生うどん、もち、さとう、 さつまいも、白玉粉、 薄力粉、白ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、 無調整豆乳	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな、 ほうれんそう、もやし、キャベツ	686 kcal
12 金	ごはん スキーの日にいがた県	牛乳	ひすいはなしゅうまい きりぼしだいこんのかりポリあえ スキーじる	七分つき米、さとう、 ごま油、でんぶん、パン粉、 白ごま、さつまいも、 こんにやく	牛乳、豚肉、鶏肉、青大豆、 豆腐、赤みそ、白みそ	玉葱、れんこん、干し椎茸、しょうが、 えだだまめ(冷凍)、冷凍わかめ、長ねぎ、 切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 こまつな、ごぼう、だいこん、生しいだけ	685 kcal
15 月	ななくさがゆ 小正月	牛乳	さかなとじゃがいものあげに きなこもち 2年1組のリクエスト給食♪	七分つき米、でんぶん、 じゃがいも、油、 こんにやく、さとう、 もちぎび、上新粉、白玉粉	牛乳、鶏肉、たまご、 もうかさめ、きな粉	にんじん、だいこん、かぶ、かぶ葉、せり、 長ねぎ、しょうが、玉葱、ピーマン	648 kcal
16 火	ほんのりわかめごはん おおいだ県	牛乳	とりてん ゆでプロッコリー のっぺじる	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 小麦粉、油、こんにやく、 里いも、でんぶん	牛乳、鶏肉、たまご、生揚げ	にんにく、しょうが、プロッコリー、 だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、 長ねぎ	606 kcal
17 水	パエリア 給食DE世界旅行DE スペイン	牛乳	ソバ・テ・アホ サングリアふうフルーツポンチ	七分つき米、バター、 オリーブ油、でんぶん、 パン	牛乳、ベーコン、あさり、 いか、鶏肉、ハム、たまご	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、 パセリ、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかん缶、ぶどうジュース	645 kcal
18 木	ふっかつ あおなちゃづけ 無償提供	牛乳	ししゃものごまフライ にくじゃが さっかみかん	アルファ化米、白ごま、 あらし、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも、 こんにやく、さとう	牛乳、鮭、ちりめんじゃこ、 ししゃも、たまご、豚肉、 高野豆腐	葉ねぎ、玉葱、にんじん、さやいんげん、 みかん	588 kcal
19 金	てづくり ソフトフランスパン 2年2組のリクエスト給食♪	牛乳	ほたてのクリームシチュー グリーンサラダ	小麦粉、さとう、バター、 油、じゃがいも	牛乳、ほたて、生クリーム	セロリー、玉葱、にんじん、だいこん、 プロッコリー、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり	595 kcal
20 土	むぎごはん 二十日正月 ひら県	牛乳	さばのみそに ゆでやさしい よしのじる	七分つき米、おし麦、 さとう、でんぶん、葱、 こんにやく、うどん(乾)	牛乳、さば、白みそ、 油揚げ、蒸しかまぼこ、 鶏肉	しょうが、キャベツ、冷凍ホールコーン、 ほうれんそう、にんじん、こまつな、 長ねぎ、根みつば	578 kcal
23 火	ほたてごはん 無償提供	牛乳	やさいのごまだれかけ けんちんじる	七分つき米、でんぶん、 油、さとう、白ごま、 こんにやく、里いも	牛乳、ほたて、乾燥わかめ、 豆腐、油揚げ	しょうが、キャベツ、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ	599 kcal
24 水	ココアあげパン あわづ先生 しのやま先生 おおき先生 のぶこ先生	牛乳	ワンタンスープ みかん入りぎゅうにゅうかん	パン、油、ビュアココア、 さとう、ワンタン皮、 ごま油、さとう	牛乳、豚肉、なると、 粉寒天、粉ゼラチン	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、 こまつな、みかん缶	610 kcal
25 木	うめわかごはん さくらい先生	牛乳	くじらのやまとに うどのきんぴら すいとんじる	七分つき米、白ごま、 でんぶん、油、さとう、 ごま油、小麦粉	牛乳、炊込みわかめ、 くじら肉、さつまいも、 豚肉、油揚げ	乾燥カリカリ梅、しょうが、にんにく、 長ねぎ、にんじん、うど、さやいんげん、 だいこんはくさい、こまつな	657 kcal
26 金	ジャージャーめん こばやし先生 しみず先生	発酵 豆乳	やさいのナムル たまごドーナツ	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、でんぶん、白ごま、 小麦粉、バター	発酵乳、ひよこめ(乾)、 豚肉、赤みそ、牛乳、 たまご、おから	きゅうり、にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉葱、たけのこ水煮、にんじん、 干し椎茸、もやし、こまつな	709 kcal
29 月	さくらごはん さとみ先生	牛乳	さかなのハンバーグ ゆでやさしい ごもくみそじる	七分つき米、油、パン粉、 さとう、こんにやく、 じゃがいも	牛乳、豆腐、大豆、豚肉、 いわし、油揚げ、白みそ、 赤みそ	玉葱、だいこん、にんにく、レモン、 キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、 こまつな	645 kcal
30 火	さきたまライスボール ほりくち先生	牛乳	マカロニのクリームに みかんサラダ	パン、バター、さとう、 油、マカロニ、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム	セロリー、にんじん、玉葱、 生マッシュルーム、パセリ、みかん缶、 キャベツ、きゅうり	669 kcal
31 水	こざかなかきあげ てんどん	牛乳	もやしとこまつなの からししょうゆあえ みぞれじる	七分つき米、さつまいも、 上新粉、小麦粉、油、さとう、 でんぶん、こんにやく、 里いも	牛乳、いか、しらす干し、 たまご、豚肉	玉葱、にんじん、パセリ、もやし、 こまつな、ごぼう、なめこ、長ねぎ、 だいこん、しめじ	607 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆11日(木)「きつねうどん」…1月11日の「鏡開き」にあわせて餅入りのきつねうどんを作ります。油揚げの中に丸もちを入れて、甘辛く煮ます。
- ☆12日(金)「スキー汁」…1月12日は「スキーの白」です。新潟県の郷土料理「スキー汁」を作ります。これにあわせて新潟県の名物ヒスイをイメージした「ひすい花しゅうまい」、新潟県の家を軒先に見かける「半しだいこん」から発想した「半しだいこんのかりポリ和え」を作ります。
- ☆15日(月)「2年1組リクエスト給食」…「きなこもち」をリクエストしてくれました！1月15日「小正月」の行事食として作ります。新メニューです！
- ☆16日(火)「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品のアルファ化米「わかめごはん」を使って「ほんのりわかめごはん」を作ります。新メニューです！「とり天」「のっぺ汁」…「とり天」と「のっぺ汁」は大分県の郷土料理です。
- ☆17日(水)「給食DE世界旅行DE」…「スペイン料理」を作ります。ぶどうジュースを使って「サングリア風フルーツポンチ」を作ります。
- ☆18日(木)「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品のアルファ化米「青菜ごはん」を使ってお茶漬けを作ります。新メニューです！
- ☆19日(金)「2年2組リクエスト給食」…「フランスパン」「クリームシチュー」「グリーンサラダ」をリクエストしてくれました！「フランスパン」は生地から手作りします。無償提供のほたてを使って「クリームシチュー」を作ります。「手作りソフトフランスパン」「ほたてのクリームシチュー」は新メニューです！
- ☆20日(土)「麦ごはん」「吉野汁」…1月20日の「二十日正月」の行事食として「麦ごはん」を作ります。「吉野汁」は奈良県の郷土料理です。
- ☆23日(火)「ほたてごはん」…無償提供のほたてを使って「ほたてごはん」を作ります。新メニューです！
- ☆24日(水)「みかん入り牛乳かん」…缶詰のみかんが入っている牛乳ゼリーを作ります。新メニューです！
- ☆25日(木)「梅わかごはん」…カリカリ梅とわかめが入ったごはんです。新メニューです！  
「うどのきんぴら」…小平産のうどを使ってきんぴらを作ります。しゃきしゃきとした食感がおいしいです。旬の味覚を味わいましょう！
- ☆29日(月)「さくらごはん」「魚のハンバーグ」…どちらも新メニューです！「さくらごはん」は醤油味のごはんで、静岡県産のソウルフードです。
- ☆30日(火)「さきたまライスボール」…埼玉県産の学校給食で提供されているパンです。13小オリジナルで再焼します。新メニューです！
- ☆24日～30日の一週間は「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、その素晴らしさを改めて感じましょう。  
十三小の先生方の「思い出の給食メニュー(太字下線)」が登場します！ふきだしの中に書いてある先生が推薦してくれました。お楽しみに！



今月の野菜小平産

ほうれんそう  
さつまいも  
にんじん  
こまつな  
だいこん  
ながねぎ  
はくさい・うど  
かぶ・かぶは  
さといも  
プロッコリー  
キャベツ  
さといも