



1がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和7年

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み物 のみ	おかず	おもにエネルギー もとになる食べ物	おもに体を つくる食べ物	おもに体の調子 を整える食べ物	
9木	だいずいり マーボー豆腐どん	牛乳	やさいスープ やきりんご	七十分き米,じゃがいも, アルファ化米,油,さとう, でんぷん,ごま油,バター	牛乳,豚肉,大豆,豆腐, 赤みそ,ベーコン	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら, 干し椎茸,たけのこ水煮,玉葱, にんじん,はくさい,ほうれんそう, りんご	624 kcal
10金	きつねちからうどん かがみびらき	牛乳	おひたし さつまいものごまだんご	生うどん,丸もち,さとう, さつまいも,白玉粉, 小麦粉,白ごま油	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐, 小豆,白ごま油	にんじん,しめじ,長ねぎ, こまつな,ほうれんそう,もやし, キャベツ	687 kcal
14火	ごはん スキーの日 にいがた県	牛乳	さけのやきつけ のっぺ スキーじる	七十分き米, アルファ化米,さとう, でんぷん,里いも, こんにゃく,さつまいも	牛乳,鮭,かまぼこ,豚肉, 豆腐,赤みそ,白みそ	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸, さやえんどう,ごぼう,だいこん, 生しいたけ,長ねぎ	607 kcal
15水	ななくさがゆ 小正月	牛乳	さかなとじゃがいものあげに しらたまぜんざい	七十分き米,こんにゃく, アルファ化米,油,さとう, 上新粉,白玉粉	牛乳,鶏肉,たまご, めかじき,豆腐, あずき(乾)	にんじん,だいこん,かぶ,かぶ菜,せり, 長ねぎ,しょうが,玉葱,ピーマン	639 kcal
16木	オレンジ フレンチトースト	牛乳	かぶのクリームシチュー ひじきサラダ いちご	パン,さとう,バター, 砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,ごま油	牛乳,たまご,鶏肉, 生クリーム,干ひじき	オレンジジュース,セロリー,玉葱, にんじん,かぶ,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,冷凍ホールコーン,いちご	622 kcal
17金	ごもく しょうゆラーメン	牛乳	ツナサラダ カルピスゼリー 2年2組のリクエスト給食	蒸中華麺,油,ごま油, さとう	牛乳,豚肉,なると, ツナ,粉寒天,カルピス	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ, たけのこ水煮,もやし,こまつな,玉葱, キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,	599 kcal
18土	むぎごはん 二十日正月	牛乳	さばのみそに ゆでやさしい よしのじり	七十分き米,こんにゃく, アルファ化米,おし麦, さとう,でんぷん, うどん(乾),あられ麴	牛乳,さば,白みそ,油揚げ, かまぼこ,鶏肉,昆布	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	581 kcal
21火	バエリア 給食DE世界旅行⑩ スペイン	牛乳	ソパ・デ・アホ サングリアふうフルーツポンチ	七十分き米,でんぷん, アルファ化米,バター, オリーブ油,パン	牛乳,ベーコン,あさり, いか,鶏肉,ボークハム, 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	648 kcal
22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 みぞれじり	七十分き米,さつまいも, アルファ化米,でんぷん, 上新粉,小麦粉,油,さとう, こんにゃく,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	609 kcal
23木	たかなチャーハン	牛乳	かくれんぼほうざょうざ ちゅうかスープ	七十分き米,餃子の皮, アルファ化米,油,白ごま, ごま油,でんぷん	牛乳,豚肉,なると, 鶏肉,豆腐	たかな漬,長ねぎ,キャベツ,にら, にんにく,しょうが,たけのこ水煮, にんじん,もやし,えのきたけ,こまつな	598 kcal
24金	きなこあげパン 副校長先生、ひしめき先生 さとう(な)先生、こすぎ先生 わたなべ先生、やまもと先生	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ みかんゼリー 2年1組のリクエスト給食	パン,油,さとう,でんぷん, はるさめ,ごま油	牛乳,きな粉,豚肉, 粉寒天,粉ゼラチン	しょうが,はくさい,もやし,にんじん, 干し椎茸,こまつな,オレンジジュース, みかん缶	589 kcal
27月	わかめごはん きたの先生	牛乳	とりにくのかからあげ だいすのいそに さわにわん	七分つき米,こんにゃく, アルファ化米,白ごま油, さとう,上新粉,でんぷん	牛乳,炊込みわかめ, 鶏肉,大豆,干ひじき, さつま揚げ,豚肉,昆布	にんにく,しょうが,レモン,にんじん, ごぼう,だいこん,たけのこ水煮, さやえんどう	645 kcal
28火	こいだらだいこんと ツナのスパゲティ こばやし先生 さとう(な)先生 くどう先生	牛乳	パリパリサラダ てつくりプリン	スパゲッティ, オリーブ油,さとう, ワンタン皮	牛乳,ツナ,生クリーム, たまご	だいこん,こまつな,きゅうり,キャベツ, にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱	715 kcal
29水	さきたまライスボール ほりぐち先生	牛乳	さつまいものシチュー ユールスローサラダ いちご	パン,バター,さとう, 油,さつまいも, マカロニ,小麦粉	牛乳,鶏肉,生クリーム	セロリー,玉葱,にんじん,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン, にんにく,いちご	666 kcal
30木	ごはん みやざわ先生	牛乳	くじらのやまとに うどの金平 たけのこ汁 ミルメーク	七分つき米,じゃがいも, アルファ化米,でんぷん, 油,さとう,ごま油,白ごま	牛乳,くじら肉, さつま揚げ,豆腐,赤みそ, さば(水煮缶詰),白みそ	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん, うど,さやいんげん,玉葱,たけのこ水煮	649 kcal
31金	ふっかつ うめじゃこちやつけ はせがわ先生	牛乳	やきししやも おひたし だいがくいも	アルファ化米,白ごま, あられ,さつまいも,油, さとう,はちみつ,黒ごま	牛乳,鶏肉,ししやも	葉ねぎ,ほうれんそう,もやし, キャベツ,にんじん	613 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。

- ☆ 9日(木)「大豆入りマーボー豆腐丼」…大豆を茹でて細かく刻み、マーボー豆腐に使います。新メニューです！
- ☆ 10日(金)「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。
- ☆ 14日(火)「スキー汁」…1月12日は「スキーの日」です。新潟県の郷土料理「スキー汁」を作ります。「鮭の焼き漬け」「のっぺ」も新潟の郷土料理です。新メニューです！
- ☆ 15日(水)「七草がゆ」「白玉ぜんざい」…1月15日は「小正月」です。お正月料理として「七草がゆ」「白玉ぜんざい」を作ります。
- ☆ 17日(金)「2年2組リクエスト給食」…「しょうゆラーメン」「カルピスゼリー」をリクエストしてくれました！
- ☆ 18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。
- ☆ 21日(火)「給食DE世界旅行⑩」…「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。
- ☆ 23日(木)「かくれんぼ餃子」…食品ロス削減給食。キャベツの芯やにんじんの皮を細かく刻んで、餃子の具に加えます。新メニューです！
- ☆ 24日(金)「2年1組リクエスト給食」…「揚げパン」「みかんゼリー」をリクエストしてくれました！「みかんゼリー」は新メニューです！
- ☆ 28日(火)「小平大根スパゲティ」…小平産の大根を使ってスパゲティを作ります。新メニューです！
- ☆ 29日(水)「さつまいものシチュー」…小平産のさつまいもを使って作ります。新メニューです！
- ☆ 30日(木)「うどの金平」「たけのこ汁」…小平産のうどを使って金平を作ります。「たけのこ汁」は長野県の郷土料理です。新メニューです！
- ☆ 31日(金)「復活梅じゃこ茶漬け」…食品ロス削減給食。防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊きます。
- ☆ 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！

