



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8年

食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

日	こんだてめい		ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食 しゅしき	飲み物 のみもの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物 おもにエネルギーの 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 おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
9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	うどん、冷凍丸餅、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、 無調整豆乳	687 kcal 27.1 g 2.7 g
13火	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 ほしだいこんのかりぼりあえ スキーじる	七分つき米、さとう、 ごま油、でんぷん、パン粉、 しゅうまいの皮、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	692 kcal 31.2 g 2.6 g
14水	かくれんぼ チリビーンズライス	牛乳	かほいもサラダ カルピスゼリー	七分つき米、油、 じゃがいも、さとう、 さつまいも、はちみつ	牛乳、大豆、豚肉、青大豆、 粉寒天、カルピス	669 kcal 22.8 g 1.7 g
15木	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	七分つき米、油、 じゃがいも、油、 こんにやく、さとう、 上新粉、白玉粉	牛乳、鶏肉、たまご、 もろかき、豆腐、 あずき(乾)	625 kcal 30.8 g 3.1 g
16金	てづくり ソフトフランスパン	牛乳	さつまいものシチュー グリーンサラダ	小麦粉、さとう、バター、 油、さつまいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、生クリーム	681 kcal 23.9 g 3.3 g
17土	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、 でんぷん、こんにやく、 里いも	牛乳、いか、しらす干し、 たまご、豚肉	625 kcal 22.2 g 2.6 g
20火	むぎごはん 二十日正月	牛乳	さばのみそに ゆでやさい のっぺいじる	七分つき米、おし麦、 さとう、でんぷん、油、 こんにやく、里いも	牛乳、さば、白みそ、 豚肉、生揚げ	623 kcal 27.3 g 2.4 g
21水	ガパオライス 給食DE世界旅行の タイ	牛乳	ヤムウンセン ゲーンチュートタオフー	七分つき米、さとう、 ごま油、油、はるさめ、 でんぷん	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、 豆腐	672 kcal 30.6 g 3.1 g
22木	ごもくしょうゆラーメン ミルメーク	牛乳	かりかりじゃこサラダ フライドポテト 2年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、じゃがいも	牛乳、豚肉、なると、 ちりめんじゃこ	603 kcal 23.5 g 4.0 g
23金	ごはん	牛乳	ししゃものごまフライ にくじゃが よしのじる	七分つき米、小麦粉、油、 パン粉、白ごま、さとう、 じゃがいも、こんにやく、 でんぷん、うどん(乾)、麩	牛乳、ししゃも、たまご、 豚肉、高野豆腐、油揚げ、 蒸しわかめ、鶏肉、昆布	641 kcal 26.5 g 2.1 g
26月	きなこあげパン はせがわ先生、この先生 こすぎ先生、わたなべ先生 しんぼ先生、かすがさん	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ フルーツポンチ 2年2組のリクエスト給食♪ うちの先生	パン、油、さとう、でんぷん、 はるさめ、ごま油、 ナタデココ	牛乳、きな粉、豚肉	629 kcal 21.9 g 2.6 g
27火	かくれんぼ マーボー豆腐どん おおき先生	牛乳	やさいスープ だいがくいも こばやし先生	七分つき米、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 じゃがいも、さつまいも、 はちみつ、黒ごま	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、 ベーコン	712 kcal 23.8 g 2.5 g
28水	やきそば しみず先生	牛乳	ひじきりたまごスープ バターナッツかぼちゃのあやき なかの果 みやざわ先生	蒸中華麺、油、でんぷん、 小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、ベーコン、 干ひじき、たまご、豆腐	688 kcal 27.1 g 4.4 g
29木	わかめごはん きたの先生	牛乳	くじらのやまとに うどのきんぴら すいとんじる ふるた先生	七分つき米、白ごま、 でんぷん、油、さとう、 ごま油、小麦粉	牛乳、炊込みわかめ、 くじら肉、さつま揚げ、 豚肉、油揚げ	691 kcal 32.3 g 2.9 g
30金	さきたまライスボール ほりぐち先生	牛乳	かぶのクリームシチュー ツナサラダ さとう(ゆ)先生	パン、バター、さとう、 白ざら糖、油、 じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ツナ	609 kcal 26.0 g 2.5 g

※ 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(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。
- ☆ 13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。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」、新潟県の家々の軒先に見える「干しだいこん」から発想した「干しだいこんのかりぼりあえ」を作ります。
- ☆ 14日(水)「食品ロス削減給食」…キャベツの芯、にんじんの皮を捨てずに使って「かくれんぼチリビーンズライス」を作ります。新メニューです！
- 「かほいもサラダ」も新メニューです！小平産のバターナッツかぼちゃとさつまいもを使って作ります。
- ☆ 15日(木)「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。
- ☆ 16日(金)「手作りソフトフランスパン」…小麦粉を練って発酵させ、パン生地から手作りします。
- ☆ 20日(火)「麦ごはん」…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。
- ☆ 21日(水)「給食DE世界旅行」…今回は「タイ料理」です。「ヤムウンセン」は春雨サラダ、「ゲーンチュートタオフー」は豆腐のスープです。
- ☆ 22日(木)「2年1組リクエスト給食」…「しょうゆラーメン」「フライドポテト」「ミルメーク」をリクエストしてくれました！
- ☆ 26日(月)「2年2組リクエスト給食」…「揚げパン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました！
- ☆ 27日(火)「食品ロス削減給食」…キャベツの芯、にんじんの皮を捨てずに使って「かくれんぼマーボー豆腐丼」を作ります。
- ☆ 28日(水)「バターナッツかぼちゃのあやき」…小平産のバターナッツかぼちゃを使って、長野県の郷土料理「あやき」を作ります。新メニューです！
- ☆ 29日(木)「くじらの大和煮」「すいとん汁」…懐かしの給食「くじら」と「すいとん汁」を作ります。くじらは揚げて、甘辛く味付けをします。
- 「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！
- ☆ 30日(金)「さきたまライスボール」…埼玉県県の学校給食で提供されているパンです。13小オリジナルレシピで再現します。
- ☆ 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！

