

# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和8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 たんぱく質 糖質相当量 (中年)	
	しゅしょく 王食	のぶ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	からだ をつくる もとになる食べ物	からだ 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	にんじん,なしめじ,長ねぎ, こまつな,ほうれんそう,もやし, キャベツ	687 kcal 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 ほしだいこんのかリポリあえ スキージる	七分つき米,さとう, ごま油,でんぶん,パン粉, しゅうまいの皮,白ごま, さつまいも,こんにゃく	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, 冷凍えだまめ,冷凍ホールコーン,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	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 カルビスゼリー	七分つき米油, じゃがいも,さとう, さつまいも,ちみつ	牛乳,大豆,豚肉,青大豆, 粉寒天,カルビス	にんにく,しょが,玉葱,にんじん, ホールトマト,冷凍ホールコーン, トマト,バーナッツかぼちゃ	669 kcal 22.8 g 1.7 g	
15 木	ななくさかゆ 小正月	牛 乳	さかなとじやがいものあげに しらたまぜんざい	七分つき米,でんぶん, じゃがいも,油, こんにゃく,さとう, 上新粉,白玉粉	牛乳,鶏肉,たまご, もうかさめ,豆腐, あすき(乾)	にんじん,だいこん,かぶ,かぶ葉,せり, 長ねぎ,しょが,玉葱,ビーマン	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	セロリー,玉葱,にんじん, ブロッコリー,ほうれんそう, キャベツ,きゅうり	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 からしじょうゆあえ みそれじる	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,もやし,こまつな, ごぼう,なめこ,長ねぎ,だいこん, しめじ	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,おし夷, さとう,でんぶん,油, こんにゃく,里いも	牛乳,さば,白みそ, 豚肉,油揚げ	しょが,キャベツ,冷凍ホールコーン, ほうれんそう,だいこん,にんじん, ごぼう,長ねぎ	623 kcal 27.3 g 2.4 g	
21 水	ガパオライス 給食DE世界旅行⑩ 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, でんぶん	牛乳,鶏肉,たまご,豚肉, 豆腐	ビーマン,赤ビーマン,玉葱,しめじ, にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん, レモン,しょが,はくさい,こまつな	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	カリカリじやこサラダ 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, ちりめんじやこ	にんにく,しょが,にんじん,長ねぎ, だけのこ水煮,もやし,こまつな, きゅうり,キャベツ,玉葱	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 にくじやが 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,こんにゃく, でんぶん,うどん(乾),麩	牛乳,ししゃも,たまご, 豚肉,高野豆腐,油揚げ, 蒸しかまぼこ,鶏肉,昆布	玉葱,にんじん,さやいんげん, こまつな,長ねぎ,根みつば	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、かずがさん	牛 乳	はくさいとにかくんごのスープ 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,でんぶん, はるさめ,ごま油, ナタデココ	牛乳,きな粉,豚肉	しょが,はくさい,もやし,にんじん, 干し椎茸,こまつな,白桃缶,黄桃缶, りんご缶,みかんゼリー	629 kcal 21.9 g 2.6 g	
27 火	かくれんぼ マーボーどうふどん おおき先生	牛 乳	やさいスープ だいがくいも	やさいスープ こばやし先生	牛乳,豚肉,豆腐,赤みそ, ベーコン	しょが,ににく,長ねぎ,にら, 干し椎茸,だけのこ水煮,玉葱, にんじん,はくさい,ほうれんそう	712 kcal 23.8 g 2.5 g	
28 水	やきそば しみず先生	牛 乳	ひじきいりたまごスープ バターナッツかぼちゃのおやき なかの県 みやざわ先生	蒸中華麺,油,でんぶん, 小麦粉,さとう	牛乳,豚肉,ベーコン, 干ひじき,たまご,豆腐	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし, こまつな,バーナッツかぼちゃ	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 ふるた先生	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,さつま揚げ, 豚肉,油揚げ	しょが,ににく,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	691 kcal 32.3 g 2.9 g
30 金	さきたまライスピール 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	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	609 kcal 26.0 g 2.5 g	

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

☆ 9日(金)「きつねちからうどん」…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、日干し芋で煮ます。

☆13日(火)「スキー」…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」、新潟県の駅先に見かける「干しだいこん」から発展した「干しだいこんのかリポリえ」と作ります。

☆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！

「かぼいもサラダ」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」「白玉せんざい」…1月15日は「正月」です。お正月料理として「七草がゆ」「白玉せんざい」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⑩」…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)「バーナッツかぼちゃのおやき」…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「おやき」を作ります。新メニューです！

☆29日(木)「くじらの大和煮」…腰からしの給食「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。

「うどのはんぴら」…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)「さきたまライスピール」…埼玉県の学校給食で提供されているパンです。13小オ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。

十三小の先生方が「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！

