



# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5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 (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの 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水	きつねからうどん かがみびらき	牛乳	おひだし さつまいものごまだんご	生うどん、丸もち、さとう、 白グツァイ、さつまいも、 白玉粉、小麦粉、白ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、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	689 kcal
12木	ごはん スキーの日にいがた果	牛乳	ひすいはなしゅうまい ほしだいこんのカリポリあえ スキーじる	七分つき米、さとう、白ごま、 アルファ化米、さつまいも、 ごま油、でんぷん、パン粉、 しゅうまいの皮、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、 えだまめ(冷凍)、冷凍ホールコーン、 切干大根、にんじん、きゅうり、長ねぎ、 こまつな、ごぼう、だいこん、生しいたけ	687 kcal
13金	とりにくのふっかつ スパイシーライス	牛乳	やさいスープ もちもちこまつなドーナツ	アルファ化米、小麦粉、 オリーフ油、白玉粉、 じゃがいも、さとう	牛乳、鶏肉、ベーコン、 豆腐、豆乳	パセリ、玉葱、にんじん、はくさい、 ほうれんそう、こまつな	633 kcal
16月	ななくさかゆ 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、さとう、 アルファ化米、でんぷん、 じゃがいも、こんにやく、 上新粉、白玉粉	牛乳、鶏肉、たまご、 もつかさめ、豆腐、 あずき(乾)	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	617 kcal
17火	カレーうどん	牛乳	わかめサラダ こうちゃケーキ 2年2組のリクエスト給食♪	生うどん、油、でんぷん、 さとう、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、 乾燥わかめ、たまご	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな、 きゅうり、キャベツ	707 kcal
18水	オレンジ フレンチトースト	牛乳	だいこんのクリームシチュー はくさいサラダ	パン、さとう、バター、粉糖、 油、じゃがいも、小麦粉、 生クリーム	牛乳、たまご、鶏肉	オレンジジュース、セロリー、玉葱、 にんじん、だいこん、ブロッコリー、 はくさい、きゅうり、冷凍ホールコーン	581 kcal
19木	ガパオライス 給食DE世界旅行@ タイ	牛乳	ヤムウンセン (はるさめサラダ) ゲーンチュー・トウフ (スープ)	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 ごま油、はるさめ、 でんぷん	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、 豆腐	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、しめじ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン、しょうが、はくさい、こまつな	682 kcal
20金	むぎごはん 二十日正月	牛乳	さばのみそに ゆでやさしい せんべいじる	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、おし麦、 さとう、でんぷん、里いも、 油、かきせんべい	牛乳、さば、白みそ、油揚げ	しょうが、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、はくさい、えのきたけ、 こまつな	600 kcal
21土	こまつなチャーハン	牛乳	ポテトチップス・はるさめスープ フルーツポンチ 2年1組のリクエスト給食♪	七分つき米、 アルファ化米、油、ごま油、 じゃがいも、はるさめ、 でんぷん、みかかんゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、 ちりめんじゃこ、豆腐	にんじん、長ねぎ、こまつな、もやし、 白桃缶、黄桃缶、りんご缶	640 kcal
24火	スパゲティナポリタン あわづ先生	牛乳	みかんサラダ ABCスープ <どう先生>	スパゲッティ、バター、 さとう、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、ウィンナー、豚肉、 ベーコン、粉チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 生マッシュルーム、ピーマン、みかん缶、 キャベツ、きゅうり、セロリー、 ほうれんそう	596 kcal
25水	ししじゅうい 副校長先生	牛乳	とりてん ゆでブロッコリー のっぺじる	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、油、さとう、 白ごま、小麦粉、 里いも、でんぷん	牛乳、豚肉、昆布、鶏肉、 たまご、生揚げ	にんにく、しょうが、ブロッコリー、 だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、 長ねぎ	666 kcal
26木	しろごまあげパン 副校長先生・ほりぐち先生 まつだ先生・さとう(ゆ)先生 さとう(な)先生・うちの先生 わたなべ先生・あそう先生 たなか先生・たなかさん(給)	牛乳	ワンダンスープ なつかしのムース さかがみ先生	パン、油、白ごま、さとう、 ワンタン皮、ごま油、 生クリーム、 いちごジャム	牛乳、豚肉、なると、 粉寒天、牛乳、粉ゼラチン	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、 こまつな	565 kcal
27金	ごはん たなか先生	牛乳	くじらのやまとに うどのきんぴら すいとんじる 校長先生 しみず先生 あそう先生 しみさん(用)	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、白ごま、 油、さとう、ごま油、小麦粉	コーヒー牛乳、くじら肉、 さつまいも、豚肉、油揚げ	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	634 kcal
30月	カレーライス すえだけ先生 おおほりさん(給) ほしばさん(給)	牛乳	かくれんぼドレッシングサラダ れいとうみかん こぼやし先生 ほりぐち先生 くりばやしさん(事)	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、バター、 油、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、冷凍みかん	682 kcal
31火	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、 アルファ化米、上新粉、 小麦粉、油、さとう、里いも、 でんぷん、こんにやく	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

食品ロス削減



食品ロス削減

給食DE世界旅行@タイ

※ 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(水)「きつねからうどん」…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。「さつまいものごまだんご」は新メニューです!
- ☆12日(木)「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かける「干しだいこん」から発想した「干しだいこんのカリポリ和え」を作ります。全て新メニューです!
- ☆13日(金)「鶏肉の復活スパイシーライス」…食品ロス削減メニューの防災備蓄食品の「ドライカレーセット」をアレンジして作ります。新メニューです!
- ☆16日(月)「白玉ぜんざい」…1月15日の「小正月」の行事食として「白玉ぜんざい」を作ります。あわせて1月7日の行事食「七草かゆ」も作ります。どちらも新メニューです!
- ☆17日(火)「2年2組リクエスト給食」…「カレーうどん」と「紅茶ケーキ」をリクエストしてくれました!
- ☆19日(木)「給食DE世界旅行@」…今月は「タイ料理」です。「ヤムウンセン」「ゲーンチュー・トウフ」は新メニューです!
- ☆20日(金)「麦ごはん」「せんべい汁」…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。「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。
- ☆21日(土)「2年1組リクエスト給食」…「ポテトチップス」と「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
- ☆24日(火)「みかんサラダ」…缶詰のみかんと野菜をあわせたサラダです。昔の給食では、野菜とフルーツをあわせたサラダがよく出ていました。
- ☆25日(水)「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。どちらも新メニューです!
- ☆26日(木)「普なつかしムース」…九州地方の給食で出されていた「ムース」をイメージして、給食室で手作りします。どちらも新メニューです!
- ☆27日(金)「くじらの大和煮」…角切りのくじらにでん粉をつけて揚げ、甘辛のタレにからめます。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ね。新メニューです!
- ☆30日(月)「かくれんぼドレッシングサラダ」…食品ロス削減メニューの野菜の皮とキャベツの芯を使ったドレッシングを作ります。
- ☆31日(火)「小魚かき揚げ天丼」…小魚を使ったかき揚げ天丼を作ります。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。  
この期間に、十三小の先生方の「極かしの給食メニュー(太字)」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!

今月の小平産  
野菜

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  
かぶ・かぶは  
さといも  
ブロッコリー  
キャベツ  
さといも  
うど