



# 1月のこんだてひょう①

令和4年1月11日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
12水	年明けうどん		焼きししゃも 野菜のごまだれかけ あず玉だんご	牛乳,鶏肉,油揚げ 厚削り節 ししゃも,あずき	生うどん,白ごま,きび糖 なたね油,白玉粉	にんじん,白菜,長ねぎ 小松菜,もやし,キャベツ	588 kcal 24.2 g 17.3 g 2.3 g
13木	ぞうすい		松風焼き 黒豆のあめがらめ	牛乳,むきえび,鶏肉 薄削り節,鶏肉,卵, 白みそ,黒豆	七分つき米,ソフトパン粉 きび糖,白ごま,なたね油 でんぷん,さつまいも	にんじん,大根,赤かぶ 干しいたけ,せり 小松菜,しょうが,玉ねぎ	687 kcal 29.1 g 26.2 g 2.4 g
14金	小豆ごはん		いかのガーリック焼き 蓮根のしやしきあえ のっぺい汁	牛乳,あずき,いか 大豆の華,豚肉 生揚げ,薄削り節	七分つき米,もち米,黒ごま オリーブ油,上白糖 なたね油,板こんにやく 里いも,でんぷん	にんにく,しょうが,レモン パセリ,キャベツ,にんじん 蓮根,ホールコーン,大根 ごぼう,長ねぎ	615 kcal 23.0 g 20.7 g 2.1 g
17月	ご飯		麻婆豆腐 わかめとえのきのサラダ みかん	牛乳,豆腐,大豆 豚ひき肉,赤みそ テンメンジャン,わかめ	七分つき米,なたね油 きび糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく たけのこ 干しいたけ,にんじん 長ねぎ,にら,キャベツ もやし,えのきたけ,みかん	615 kcal 24.9 g 20.3 g 2.2 g
18火	そばめし		わかめスープ まめまめみそ豆	牛乳,豚ひき肉,豆腐 わかめ,卵,薄削り節 大豆,高野豆腐,赤みそ	七分つき米,なたね油 蒸し中華麺,でんぷん きび糖,白ごま	にんじん,玉ねぎ 干しいたけ,たけのこ ホールコーン,長ねぎ	645 kcal 24.8 g 24.1 g 3.7 g
19水	金平ごはん		石狩汁 野菜のレモン酢あえ りんご	牛乳,豚肉,鮭,豆腐 油揚げ,白みそ だし昆布,薄削り節	七分つき米,もち米 糸こんにやく,なたね油 ごま油,じゃがいも 板こんにやく,きび糖	にんじん,ごぼう,玉ねぎ 大根,ほうれんそう キャベツ,白菜,小松菜 ホールコーン,レモン りんご	586 kcal 23.0 g 17.3 g 3.4 g
20木	小松菜チャーハン		オムレツ 白菜とキムチのスープ	牛乳,豚肉 ちりめんじゃこ,鶏肉 卵	七分つき米,なたね油 じゃがいも,マヨネーズ でんぷん,ビーフン	にんじん,長ねぎ,小松菜 玉ねぎ,ブロッコリー ホールのトマト,しょうが 白菜,白菜キムチ,もやし 干しいたけ	594 kcal 24.9 g 22.1 g 3.0 g
21金	スパゲティ ミートソース		大根サラダ セサミマフィン	牛乳,大豆,豚ひき肉 鶏肉,ピザチーズ わかめ,卵	スパゲッティ,なたね油 きび糖,白ごま,バター 上白糖 ホットケーキミックス,粉糖	玉ねぎ,にんじん,しょうが にんにく,セロリ, ホールのトマト,パセリ 大根,きゅうり ホールコーン,レモン	660 kcal 24.1 g 23.7 g 2.7 g
24月	塩おにぎり		鮭の塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳,だし昆布,鮭 豚肉,豆腐,薄削り節	七分つき米,きび糖 ごま油,里いも,なたね油	きゅうり,大根,白菜 かぶ,ごぼう,にんじん しめじ,長ねぎ	584 kcal 26.6 g 15.1 g 3.2 g
25火	揚げパン		ミルク ワンタンスープ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,豚ひき肉,豚肉 なると,油揚げ	ミルクコーヒー ココパン,上白糖 ごま油,なたね油,きび糖	しょうが,にんじん,もやし 長ねぎ,小松菜,きゅうり 大根,キャベツ	588 kcal 20.5 g 22.2 g 2.7 g
26水	コーンごはん		くじらの竜田揚げ こぶきいも たまごスープ	牛乳,くじら肉,豚肉 豆腐,卵	七分つき米,なたね油 でんぷん,薄力粉 じゃがいも,白ごま	ホールコーン,しょうが にんにく,にんじん,玉ねぎ もやし,小松菜	631 kcal 29.0 g 18.7 g 3.3 g



## 1月給食費徴収金額について

1月11日(火)口座引落日です。

- 1・2年生 4,100円
- 3・4年生 4,340円
- 5・6年生 4,600円



※上記の金額に手数料が別途10円かかります。

### 今月の小平野菜

にんじん  
小松菜  
さつまいも  
ブロッコリー  
大根  
白菜  
長ねぎ

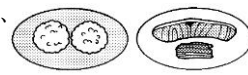


### 1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している現在で学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割をになっています。

献立では、明治、昭和時代のメニュー、世界の料理、東京の料理、農産物をとりあげます。





.....

.....