



# 1がつのこんだて



令和6年1月  
小平市立小平第五小学校  
校長 松本 雅史

日	こんだて	の み の 物	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
11 木	としあけうどん にんじんとはくさいのレモンじょうゆかけ くろまめいり さつまいものあめがらめ 年明けこんだて	牛乳 	うどん ごま さんおんとう でんぶん さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ くろまめ かえり	しょうが にんじん ほしいたけ だいこん ねぎ こまつな はくさい レモン 	546 kcal 23.0 g
12 金	こうやどうふの たきこみごはん やしししゃも トックいりぞうに くだもの 鏡開きこんだて	牛乳 	しちぶつきまい あぶら トック さといも	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく こうやどうふ ししゃも とりにく	えだまめ にんじん ほしいたけ だいこん ほうれんそう ねぎ はるか	547 kcal 27 g
15 月	あずきごはん さわらの みそやき けんちんじる キャベツのごまだれかけ 小正月	牛乳 	しちぶつきまい もちごめ さんおんとう さといも あぶら ごま 	ぎゅうにゅう あずき さわら みそ ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	581 kcal 28.8 g
16 火	コーンピラフ じゃがいものスープに だいこんのレモンずかけ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うずらたまご	にんにく たまねぎ ホールコーン えだまめ しめじ キャベツ パセリ だいこん にんじん こまつな レモン	577 kcal 21 g
17 水	きりぼしだいこんいりそぼろどん ごまキムチじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう でんぶん さといも こんにやく ねりごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな はくさいキムチ みかん	599 kcal 22.8 g
18 木	スパゲッティ・カルボナーラ こまつなとじゃこのソテー さつまいもマフィン	牛乳 	スパゲッティ オリーブゆ こめこ バター あぶら ごまあぶら さつまいも じょうはくどう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ たまご どうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ	698 kcal 27.1 g
19 金	ゆかりごはん ぶりのみぞれに にゅうめん 郷土料理めぐり ~富山県~	牛乳 	しちぶつきまい でんぶん こめこ あぶら さんおんとう こんにやく そうめん	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ かまぼこ とりにく 	ゆかり しょうが だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ こまつな	616 kcal 26.3 g
20 土	こんさいカレーライス わふうドレッシングサラダ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん ほうれんそう ホールコーン デコボン	607 kcal 19 g
23 火	ココアあげパン ワントンスープ こんにやくサラダ	牛乳 	パン あぶら さんおんとう ワントンのかわ ごまあぶら サラダこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな しめじ キャベツ だいこん たまねぎ	569 kcal 22 g
24 水	ふかがわめし さけの しおこうじやき ちゃんこじる	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あさり みそ さけ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	550 kcal 30.6 g
25 木	わかめごはん くじらの たつたあげ かきたまじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう くじら たきこみわかめ たまご とりにく	にんにく しょうが えのきたけ だいこん ほうれんそう ねぎ スイートスプリング	573 kcal 28 g
26 金	ごはん にんじんふりかけ メダイいり とりだんごじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ めだい とりにく みそ あぶらあげ	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう だいこん しめじ いちご	559 kcal 27.2 g
29 月	パインミーサンド チキンフォー くだもの 世界の料理めぐり ~ベトナム~	牛乳 	パン さんおんとう あぶら はちみつ ごま こめこめん	ぎゅうにゅう とりにく 	キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ たまねぎ もやし いら レモン ぼんかん	562 kcal 25 g
30 火	ごしきごはん えいようみそしる やきいも	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ さといも こんにやく あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい ほうれんそう 	599 kcal 20 g
31 水	ごはん いかにごまねぎやき しおにくじゃが キャベツのうめじょうゆあえ	牛乳 	しちぶつきまい ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こまつな ゆず だいこん キャベツ ねりうめ	552 kcal 25 g

全国学校給食週間

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。  
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。