



1がつのこんだて



令和5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 もの	おもなざいりよう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ をつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる	
11 水	としあけうどん あかかぶとはくさいのレンじょうゆかけ あずきしらたま 年明け&鏡開き こんだて	牛乳 	うどん ごま さんおんとう じゃうしんこ しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ あずき 	しょうが にんじん ほししいたけ はくさい だいこん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ あかかぶ レモン 	582 kcal 23.5 g
12 木	ごはん やしししゃも しおにくじゃが スキーじる	牛乳 	しちぶつしまい あぶら じゃがいも さんおんとう さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ゆず ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	586 kcal 26.5 g
13 金	あずきごはん あじのしおこうじやき けんちんじる だいずのいそに 小正月	牛乳 	しちぶつしまい もちごめ さといも あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう あずき あじ ぶたにく とうふ だいず とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな 	570 kcal 30.3 g
16 月	ごはん ジャバジ ポテトサラダ くだもの 世界の料理めぐり ～マリ～	牛乳 	しちぶつしまい あぶら じゃがいも マヨネーズ さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	レモン にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ ホールトマト にんじん きゅうり スイートスプリング	590 kcal 20 g
17 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 わかめ	しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ だいこん たまねぎ	598 kcal 21.3 g
18 水	とふのこそぼろどん ごまキムチじる くだもの	牛乳 	しちぶつしまい あぶら さんおんとう さといも こんにやく ねりごま ごま	ぎゅうにゅう とふのこ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな はくさいキムチ	588 kcal 25.1 g
19 木	ゆかりごはん ぶりだいこん にゅうめん 郷土料理めぐり ～富山県～	牛乳 	しちぶつしまい でんぶん ごめこ 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 こまつな にんじん しめじ ねぎ 	597 kcal 24.9 g
20 金	こんさいカレーライス わふうドレッシングサラダ さつまいものチーズケーキ	牛乳 	しちぶつしまい じゃがいも あぶら ごめこ さつまいも さんおんとう パター じゃうはくとう ホットケーキミックス さいがいようクラッカー	ぎゅうにゅう ぶたにく クリームチーズ ぎゅうにゅう 	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 あかかぶ ホールコーン	677 kcal 20 g
23 月	いなかうどん くきわかめとツナのあえもの ごへいもち	牛乳 	うどん こんにやく あぶら オリーブゆ さんおんとう アルファかまい ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ ツナ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな にんじん きゅうり たまねぎ	565 kcal 22.7 g
24 火	ごはん にんじんふりかけ さかなのクラッカーあげ さつまいもとはくさいのみそしる	牛乳 	しちぶつしまい あぶら さんおんとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも さいがいようクラッカー	ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ モーカサメ	にんじん こまつな キャベツ だいこん はくさい 	621 kcal 27.6 g
25 水	ごしきごはん えいようみそしる やきいも	牛乳 	しちぶつしまい 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	605 kcal 21 g
26 木	わかめごはん くじらのたつたあげ ゆでキャベツ ごじる	牛乳 	しちぶつしまい でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう さといも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ くじらにく だいず あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617 kcal 30.5 g
27 金	むぎごはん すきやきふうに とうふとなめこのあかだし	牛乳 	しちぶつしまい おしおぎ じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ こまつな なめこ 	611 kcal 30 g
30 月	ツナのたきこみごはん かすじる さつまいもとかえりのごまがらめ	牛乳 	しちぶつしまい じゃがいも さつまいも あぶら さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ みそ かえり こんぶ	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん キャベツ こまつな	644 kcal 24 g
31 火	メロンパン ハンガリーシチュー コーンサラダ	牛乳 	パン こむぎこ じゃうはくとう マーガリン グラニューとう じゃがいも あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ トマトピューレー ホールトマト パセリ キャベツ だいこん ホールコーン	591 kcal 24 g

※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。