

令和7年度

1月の

こんだて



小平第六小学校

日	曜	こんだて	のみ もの	エネルギー のもとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
9	金	年明けうどん 野菜のしょうが醤油あえ きなこもち	鏡開き献立	うどん 白玉粉 上新粉 さとう	牛乳 鶏肉・わかめ かまぼこ かつお節・おかか節 豆腐・きな粉	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ はくさい・小松菜	鏡開き（かがみひらき） 毎年1月11日にお供えして無病息災を願って食べる行事です。今日はきなこもちにしました。	529 25.3 2.1
13	火	ごはん とり肉と野菜の甘辛煮 えのきサラダ くだもの（りんご）		七分つき米 米サラダ油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 高野豆腐	しょうが・長ねぎ にんじん・小松菜 えのきだけ・はくさい ほうれんそう レモン・りんご	えのきだけ このごろでもビタミンB1が含まれる量が多いのです。疲労回復に効果があります。	566 21.5 1.4
14	水	大根入りマーボー丼 ジャコの中華サラダ さつまいものごま団子		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 ごま油・白ごま さつまいも 白玉粉	牛乳 豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ ちりめんじゃこ	しょうが・ににく だいこん・にんじん 干し椎茸・長ねぎ ごら・小松菜 はくさい	さつまいものごま団子 さつまいもをつぶして白玉粉と合わせて丸めて、まわりにごまをたっぷりつけて揚げます。小平産のさつまいもを使用します。	705 27.4 2.1
15	木	あずきごはん ぶりとだいこんの煮物 ごますあえ くだもの（菊花みかん）	小正月献立	七分つき米 もち米・黒ごま さとう・白すりごま 米サラダ油	牛乳 あずき ぶり・焼き豆腐 かつお節・わかめ	しょうが・だいこん にんじん・長ねぎ しめじ・はくさい ほうれんそう・みかん	小正月（こうじょうがつ） 小正月である1月15日は、煮た小豆を混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります。今日はごはんに小豆を混ぜて炊きました。	591 26.2 1.9
16	金	こまツナピザトースト じゃがいものハニーサラダ さつまいものポタージュ		食パン 米サラダ油 じゃがいも はちみつ・バター さつまいも コーンスターク	牛乳 ツナ ピザチーズ 生クリーム	ににく・たまねぎ 小松菜・にんじん キャベツ・だいこん セロリ	こまツナピザトースト 小松菜にツナを合わせてパンにのせてピザトーストをつくります。朝ごはんにもおススメです。	606 21.7 2.9

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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（ハ訂）」で算出しています。

あけましておめでとうございます 牛

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末にむけて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年！



うまいように野菜を
たっぷり食べよう！



はし
箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうまい
を感じよう！

日	曜	こんだて	のみ もの	エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
19	月	わかめごはん 五目たまごやき ごまあえ 野菜のみそ汁		七分つき米 さとう 白ごま 米サラダ油 じゃがいも	牛乳 おかか・塩吹き昆布 豆腐・鶏ひき肉 ひじき・たまご 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・もやし だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ	わかめごはん 給食で人気のわかめごはんです。その歴史は古く、50年以上前から給食で出ているそうです。	650 30.4 2.6
20	火	黒糖パン シェパーズパイ ペイザンヌスープ <small>4年生 理科見学</small>		黒糖パン じゃがいも バター・米サラダ油 乾燥マッシュポテト さとう	牛乳 豆乳 調理用牛乳 豚ひき肉 鶏肉	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・エリンギ	シェパーズパイ イギリスで親しまれているオープン料理です。ミートソースの上にマッシュポテトのせて作ります。	528 21.5 2.7
21	水	キムチチャーハン ほうれん草のしゅうまい 白菜と春雨のスープ		七分つき米 米サラダ油 白ごま・ごま油 さとう・でん粉 しゅうまいの皮 緑豆はるさめ	牛乳 鶏肉・豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	にんじん・キムチ 長ねぎ・しょうが たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 はくさい・小松菜	ほうれんそう カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富です。今日は刻んでしゅうまいに混ぜます。	558 22.2 2.5
22	木	ごはん ホキのフライ 小松菜とコーンのサラダ カレー大根スープ		七分つき米 小麦粉・パン粉 なたね油 米サラダ油 さとう コーンスターク	牛乳 ホキ たまご 鶏肉	小松菜・きゅうり キャベツ ホールコーン にんにく・たまねぎ だいこん・にんじん	ホキ ホキは白身魚の一種です。ニュージーランド近海に生息し、タンパク質豊富で糖質はゼロというのが特徴です。	599 23.7 2.2
23	金	ゆずあんかけ焼きそば わかめの和風サラダ ココア豆		蒸し中華めん 米サラダ油・ごま油 でん粉・さとう 上新粉・粉糖	牛乳 いか・豚こま肉 白みそ・わかめ おかか節・大豆	にんじん・だいこん はくさい チングンサイ 長ねぎ・ゆず キャベツ・もやし	ゆずあんかけ焼きそば あんにゆずと白みそを混ぜて作るあんかけ焼きそばです。生のゆずを使用するので香りがよいです。	560 25.4 2.5
26	月	おにぎり さけの塩焼き 野菜のつけもの 五目汁 <small>全国学校給食週間</small> 		七分つき米 黒ごま・ごま油 さとう・米サラダ油 じゃがいも	牛乳 さけ・鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ かつお節	小松菜・はくさい にんじん・しょうが だいこん	学校給食の始まり 明治22年、山形県の私立忠愛小学校で初めて給食が出されました。今日は当時のメニューを一部再現します。	552 27.5 2.8
27	火	いちごジャムコッペパン くじらの竜田あげ ブロッコリーサラダ 米粉ワンタンのスープ		コッペパン いちごジャム でん粉・なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 くじら肉 鶏肉	しょうが・キャベツ プロッコリー ホールコーン にんじん・たまねぎ りんご・にんにく 生しいたけ	くじら肉 昭和20~40年代までは栄養価が高く安価な食材として、くじら肉が給食で使用されていました。	537 25.4 2.3
28	水	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ りんごゼリー		ソフトめん 米サラダ油 さとう	牛乳 豚ひき肉 ツナ 粉寒天	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・キャベツ だいこん・にんじん りんごジュース	ソフト麺 1960年代の給食では袋に入った麺が出されていました。袋を自分であけてソースをかけて食べていました。	610 23.1 2.2
29	木	ごはん・おかかぶりかけ わかさぎのスパイシーあげ 小松菜のごま風味あえ なめこのみそ汁 <small>ミルメーカーポート</small>		七分つき米 でん粉・なたね油 さとう・ごま油 白ごま	牛乳 炊込みわかめ わかさぎ・豆腐 わかめ・赤みそ 白みそ・かつお節	しょうが・小松菜 もやし・にんじん なめこ・だいこん ほうれんそう・長ねぎ	ミルメーカー 昭和40年代初めに、牛乳をよりおいしく飲んでもらおうと開発された牛乳調味品です。牛乳に混ぜて飲みます。	551 26.2 2.6
30	金	冬野菜キーマカレー ツナとかいそうのサラダ くだもの(りんご) <small>3年生 社会科見学</small>		七分つき米 米サラダ油	牛乳 豚ひき肉 大豆 海藻ミックス ツナ	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・だいこん れんこん・ほうれんそう りんご・レーズン トマト・キャベツ ホールコーン・きゅうり	米飯給食 昭和51年に給食に米飯が正式に導入され、カレーライスや炊き込みごはんなど献立内容が充実していきました。	600 21.8 1.9



**1/24～1/30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と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。

給食でもおにぎりやくじらの竜田あげ、ソフトめんなど懐かしい給食メニューをだします。

