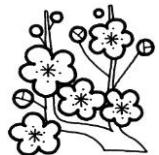




1月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしととえる (みどりレンジャー)	
11	水	ななくさぞうすい 七草 こんだて	MILK	はくさいのこんぶづけ くろまめのあめがらめ	ぎゅうにゅう・とりにく・ かまぼこ・たまご・こん ぶ・くろまめ	しちぶつきまい・かたくり こ・さとう・さつまいも・ ごま	だいこん・かぶ・せり・はくさ い・もやし・きゅうり・にんじん	575 18.6
12	木	シンガポールチキンライス	MILK	からだぽかぽかふゆやさいスープ フルーツのヨーグルトかけ 給食委員会メニュー	ぎゅうにゅう・とりにく・ かまぼこ・ヨーグルト	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・はるさめ	にんにく・たまねぎ・ばんのうね ぎ・にんじん・だいこん・かぶ・ はくさい・ブロッコリー・ミック スフルーツ (ようなし・おうと う・はくとう・りんご)	586 21.4
13	金	あずきごはん 小正月 こんだて	MILK	ぶりのてりやき ゆばとこまつなにびたし みそしる	ぎゅうにゅう・あずき・ぶり ・ゆば・あぶらあげ・わ かめ・みそ	しちぶつきまい・もちご め・ごま・さとう・じゃが いも	はくさい・こまつな・にんじん・ かぶ・えのき・ねぎ	596 29.8
16	月	まるごとわかめごはん	MILK	ツナあげぎょうざ ビーフンソテー 2の4リクエスト	ぎゅうにゅう・めかぶ・か むわかめごはんのもと・ツ ナ・やきぶた	しちぶつきまい・かたくり こ・ぎょうざのかわ・こむ ぎこ・あぶら・ビーフン	キャベツ・にら・たまねぎ・しょ うが・にんじん・もやし・ピーマ ン	651 20.7
17	火	レーズントースト	MILK	こめこのとうふシチュー こだいらやさいのしおこうじいため くだもの (スイートスプリング)	ぎゅうにゅう・あおだい す・とりにく・とうふ・と うにゅう・みそ・ぶたにく	ふどうパン・マーガリン・ あぶら・じゃがいも・ねり ごま・ごめこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ブロッコリー・ にんにく・しょうが・キャベツ・ もやし・カリフラワー・ケール・ コーン・スイートスプリング	652 27.8
18	水	キムタクごはん 5の3リクエスト	MILK	なまあげのバーベキューソース どさんこじる	ぎゅうにゅう・ベーコン・ なまあげ・ぶたにく・とう ふ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・じゃがいも・バ ター	ねぎ・つぼづけ・はくさいキム チ・しょうが・にんにく・りん ご・レモン・コーン・にんじん・ しめじ	565 21.0
19	木	ツナおろしスパゲティ	MILK	ピーンズサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう・ツナ・あお だいす・なまクリーム	スパゲティ・あぶら・さと う・はちみつ・さつまい も・バター	だいこん・キャベツ・きゅうり・ コーン・たまねぎ	635 23.5
20	金	きつねごはん 4年理科見学	MILK	たまごやき うどとやさいのごまだれかけ さつまじる	ぎゅうにゅう・あぶらあ げ・たまご・とりにく・わ かめ・みそ	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・ごま・さつまいも	たまねぎ・しいたけ・さやいんげ ん・キャベツ・にんじん・ほうれ んそう・もやし・うど・ごぼう・ だいこん・ねぎ	661 26.8
23	月	みそラーメン	MILK	うどとはくさいのあますあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・うずらたまご・わ かめ	むしちゅうかめん・あぶ ら・さとう・さつまいも・ ごま	にんにく・ねぎ・たまねぎ・にん じん・もやし・こまつな・にら・ ねぎ・コーン・はくさい・キャベ ツ・うど	651 24.0
24	火	ごはん てづくりふりかけ	MILK	さけのしおやき きゅうりのひとしお とんじる	ぎゅうにゅう・おかか・ち りめんじやこ・さけ・ぶた にく・とうふ・みそ	しちぶつきまい・ごま・あ ぶら・じゃがいも・こん にゃく	きゅうり・ごぼう・にんじん・だ いこん・ねぎ	583 33.1
25	水	ごはん	MILK	くじらのあまからだれ みそスープ くだもの (いちご)	ぎゅうにゅう・くじら・ ベーコン・ぶたにく・とう ふ・みそ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・さ とう・じゃがいも	レモン・たまねぎ・にんじん・か ぶ・こまつな・いちご	594 25.5
26	木	しょくパン いちごジャム	MILK	カレーシチュー ひじきとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひじき・あおだいす	しょくパン・いちごジャ ム・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・に んじん・グリンピース・だいこん・ もやし	538 22.0
27	金	ふかがわめし	MILK	ちゃんこじる こまつなのおひたし くだもの (ぽんかん)	ぎゅうにゅう・あさり・み そ・とりにく・ぶたにく・ まだら・なまあげ	しちぶつきまい・もちご め・あぶら・さとう・こん にゃく	しょうが・ねぎ・ごぼう・にんじ ん・しいたけ・しめじ・はくさい・ キャベツ・こまつな・もや し・ほんかん	568 23.2
30	月	まいたけごはん	MILK	ししゃもフライ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらげ・ししゃも・ぶた にく・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ こむぎこ・パンこ・じゃが いも・こんにゃく・ごま	まいたけ・にんじん・かぶ・ご ぼう・こまつな	621 27.2
31	火	たいめし 6の2リクエスト	MILK	おでん うどとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう・まだい・ち くわ・あげボール・がんも どき・うずらたまご・こん ぶ	しちぶつきまい・じゃがい も・こんにゃく・ちくわ ・さとう	だいこん・はくさい・うど・こ まつな・もやし・にんじん	577 27.6

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。



1月の始めは、お正月や七草、鏡開きなど、たくさんの行事があります。15日は小正月、24日からは全国学校給食週間と、食に関する行事が続けます。1月の給食では、このような行事に合わせて、たくさんの行事食が登場します。毎日の「ななしうランチくん」やお昼の放送でもお知らせするので、楽しみにしていてください。



