



1月のこんだて



町田市立町田第四小学校

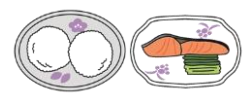
令和8年1月8日

| 日 曜 日 | の み も の | こんだてめい | おもな材料とはたらき | | | 栄養価 |
|-------------|------------------|---|--|--------------------------------|--|--------------------------|
| | | | 熱や力になる | 血・肉・骨 になる | 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
| 9 (金) | 牛乳 | スパゲティミートソース グリーンサラダ フライドポテト | スパゲティ 油 さとう バター こむぎ粉 じゃがいも | 牛乳 ふたひき肉 ベーコン | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ きゃべつ きゅうり レモン | 692kcal 26.1g 2.4g |
| 13 (火) | 牛乳 | ごはん とり肉のこうみやき なめこととうふのみそ汁 やさいのあますあえ | 米 さとう 油 | 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ | 玉ねぎ しょうが にら だいこん なめこ ねぎ もやし きゅうり にんじん | 518kcal 25.4g 2.1g |
| 14 (水) | 牛乳 | プルコギ丼 ごもくスープ もやしのナムル | 米 油 さとう ごま かたくり粉 | 牛乳 ふた肉 とり肉 | にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ パプリカ にら だけのこ はくさい こまつな | 568kcal 23.0g 2.4g |
| 15 (木) | 牛乳 | ひよこまめ入りカレーライス 手づくりふくじんづけ オレンジゼリー | 米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう | 牛乳 ふた肉 ひよこまめ かんてん | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん れんこん オレンジジュース | 664kcal 21.8g 2.0g |
| 16 (金) | 牛乳 | ごはん マーボーとうふ やきししゃも やさいのピリからづけ | 米 油 さとう かたくり粉 | 牛乳 ふたひき肉 とうふ ししゃも | にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ にら だいこん きゅうり | 572kcal 25.0g 1.8g |
| 19 (月) | 牛乳 | ごましおごはん いかのかりんあげ わふうビーフンスープ きのこ入りおひたし | 米 ごま かたくり粉 油 ビーフン | 牛乳 いか ふた肉 かつおぶし | しょうが きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい しめじ えのきたけ | 562kcal 22.7g 1.7g |
| 20 (火) | 牛乳 | ドライカレーサンド じゃがいものクリーム煮 きゃべつとコーンのサラダ | パン 油 こむぎ粉 じゃがいも バター さとう | 牛乳 ふたひき肉 大豆 とり肉 生クリーム | 玉ねぎ にんじん レーズン グリンピース きゃべつ コーン きゅうり | 600kcal 23.1g 2.4g |
| 21 (水) | 牛乳 | ソースやきそば キムチ入りぼうぎょうざ はくさいのなんばんづけ | ちゅうかめん 油 はるさめ ぎょうざのかわ | 牛乳 ふた肉 ふたひき肉 くきわかめ | にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ にら だけのこ ねぎ キムチ はくさい こまつな | 522kcal 20.8g 2.9g |
| 22 (木) | 牛乳 | ごもくごはん がんものうま煮 かきたま汁 やさいのからしあえ | 米 油 こんにゃく さとう ごま かたくり粉 | 牛乳 とり肉 油あげ がんもどき とうふ たまご | にんじん ほししいたけ 玉ねぎ えのきたけ こまつな もやし | 550kcal 24.3g 2.4g |
| 23 (金) | 牛乳 | ちゃめしのおにぎり さけのしおやき じゃがいもとだいこんのみそ汁 だいこんのゆかりあえ | 米 じゃがいも | 牛乳 のり さけ | にんじん はくさい だいこん ねぎ こまつな だいこん しそ | 523kcal 24.4g 2.2g |
| 26 (月) | 牛乳 | カラフルピラフ ふゆやさいのシチュー ボイルサラダ | 米 油 バター じゃがいも こむぎ粉 油 | 牛乳 とり肉 生クリーム | にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ビーマン パプリカ しめじ きゃべつ ブロッコリー カリフラワー きゅうり | 610kcal 20.3g 1.9g |
| 27 (火) | 牛乳 | ごはん 肉じゃが煮 スパイシービーンズ はくさいのそくせきづけ | 米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 | 牛乳 ふた肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん いんげん はくさい きゅうり ゆず | 581kcal 22.5g 1.3g |
| 28 (水) | 牛乳 | なめし のりはさみあげ あんかけ汁 しめじともやしのおひたし | 米 じゃがいも パン粉 かたくり粉 さとう 油 こんにゃく ふ | 牛乳 とりひき肉 たまご のり とり肉 油あげ | あおな れんこん にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ もやし | 587kcal 22.8g 1.8g |
| 29 (木) | 牛乳 | ごはん さばのねぎみそやき そうめん入りすまし汁 だいこんのばいにくあえ | 米 さとう ごま そうめん | 牛乳 さば | しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん きゅうり うめ | 520kcal 21.5g 2.1g |
| 30 (金) | 牛乳 | ミルクパン チキンのホイルやき マカロニ入りやさいスープ やさいのピクルス | パン マカロニ さとう | 牛乳 とり肉 チーズ ベーコン | にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ きゅうり だいこん | 508kcal 28.2g 2.8g |

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

<全国学校給食週間>

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。昔の給食を振り返り、
23日に「おにぎり給食」を実施します。



明治22年・日本初の給食

