



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	
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 ジャガイモ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ 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 やさいのあまずあえ	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	フルコギ丼 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 ぶた肉 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 たけのこ 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 ジャガイモ バター こむぎ粉 さとう	牛乳 ぶた肉 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 たいこん れんこん オレンジジュース	664kcal 21.8g 2.0g
16 (金)	牛 乳	ごはん マー婆ーどうふ 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 ぶたひき肉 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 たけのこ 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 ピーフン	牛乳 いか ぶた肉 かつおぶし	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい しめじ えのきだけ	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 ぶたひき肉 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 キャベツ コーン きゅうり	600kcal 23.1g 2.4g
21 (水)	牛 乳	ソースやきそば キムチ入りぼうごうざ 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 ぶた肉 ぶたひき肉 くきわかめ	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり にら たけのこ 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 えのきだけ 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 ジャガイモ	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 ピーマン パプリカ しめじ キャベツ 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 スペイシーピーンズ 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 ぶた肉 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 ジャガイモ 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 きゅうり 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

