



1月 献立表



裏面は食育だよりです。

2024年 1月

町田市立本町田小学校

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
10	金	牛乳 中華風雑炊 松風焼き 紅白なます 白玉あずき	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 あずき	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 パン粉 ごま 白玉粉 上新粉	にんじん 白菜 干し椎茸 大根 ねぎ	526 kcal 25.7 g 2.5 g
14	火	牛乳 ごはん さばの味噌だれ おひたし かきたま汁	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 たまご	米 砂糖 サラダ油 かたくり粉	しょうが にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	527 kcal 26.4 g 2.1 g
15	水	牛乳 麦入りごはん マーボー豆腐 焼きししゃも ポテト入りナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ししゃも	米 むぎ サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも 米白絞油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 たら ねぎ もやし キャベツ きゅうり	585 kcal 27.1 g 2.2 g
16	木	牛乳 プルコギ丼 野菜のごま醤油あえ 果物 (りんご)	牛乳 豚肉	米 むぎ サラダ油 はるさめ 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし たら キャベツ 小松菜 りんご	570 kcal 22.5 g 1.6 g
17	金	牛乳 ツナコーンピラフ パセリポテト 豆入り野菜スープ 果物 (みかん)	牛乳 ツナ 鶏肉 レンズ豆	米 豆乳バター じゃがいも サラダ油 米白絞油	にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース 白菜 しめじ 小松菜 みかん	522 kcal 18.0 g 2.0 g
20	月	牛乳 ごはん じゃことごまのふりかけ 肉じゃが いそかあえ 果物 (りんご)	牛乳 じゃこ かつお節 青のり 豚肉 のり	米 砂糖 ごま サラダ油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 もやし りんご	522 kcal 19.6 g 1.8 g
21	火	牛乳 こぎつねごはん たまご焼き からしあえ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 みそ わかめ	米 サラダ油 ごま 砂糖	にんじん いんげん もやし 小松菜 大根 えのき	510 kcal 23.2 g 2.7 g
22	水	牛乳 カレーうどん いももち 大豆と根菜のから揚げ 果物 (みかん)	牛乳 豚肉 大豆	サラダ油 うどん かたくり粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 さつまいも 薄力粉 米白絞油	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん みかん	537 kcal 19.1 g 2.6 g
23	木	牛乳 チキンピラフ コーンと豆のサラダ さつまいもとかぼちゃのポタージュ 果物 (ぽんかん)	牛乳 鶏肉 豆乳 ひよこ豆 生クリーム	米 豆乳バター サラダ油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 小松菜 とうもろこし セロリ かぼちゃ ぽんかん	517 kcal 18.4 g 1.7 g
24	金	牛乳 わかめごはん 鮭の塩焼き 即席漬け だご汁	牛乳 炊き込みわかめ 鮭 鶏肉 みそ	米 むぎ ごま サラダ油 薄力粉	白菜 にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜	500 kcal 27.1 g 2.3 g
27	月	ジョア (プレーン) コッペパン いちごジャム&マーガリン ホワイトシチュー 味噌ドレッシングサラダ	ジョア (プレーン) 鶏肉 豆乳 みそ	コッペパン サラダ油 マーガリン 米粉 じゃがいも 砂糖 ごま	いちごジャム 玉ねぎ にんじん エリンギ もやし キャベツ もやし 小松菜 ほうれん草	530 kcal 20.0 g 2.4 g
28	火	牛乳 大豆入りミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ 果物 (りんご)	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム トマト缶 とうもろこし りんご	546 kcal 23.1 g 2.2 g
29	水	牛乳 カレーライス ひじきと根菜のサラダ 果物 (いよかん)	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	米 むぎ サラダ油 じゃがいも 砂糖 米粉 ごま	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ れんこん とうもろこし レモン果汁 いよかん	555 kcal 18.5 g 2.3 g
30	木	牛乳 ごはん UFO餃子 華風漬け わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 薄力粉 かたくり粉 砂糖 餃子の皮 ごま 米白絞油	にんにく しょうが ねぎ たら キャベツ 大根 きゅうり にんじん もやし	501 kcal 18.5 g 2.0 g
31	金	牛乳 ごはん 白身魚のフライ ひじき入りポイル野菜 豚汁	牛乳 たら ひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 薄力粉 パン粉 米白絞油 砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	586 kcal 27.4 g 2.2 g

↑ 全国学校給食週間 ↓

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。

◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。

◎給食ではじめて食べる食材（特に果物やエビ等）がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。

◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。

<具体的な取組>・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。

・給食当番の健康管理を徹底しています。