

1月のこんだて 町田市立小川小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | I類 ¹ ・ たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 食育 一言 |
|---------|--|----|--|--|--|---|---|--|
| 9 木 | 七草雑炊 | ○ | さばの照り焼き 紅白なます 白玉しるこ | 牛乳,とり肉 さば,あずき | アルファ化米,さとう 冷凍白玉 | にんじん,だいこん かぶ,はくさい 七草パック,しょうが | 543 kcal 26.9 g 17.4 g 2.2 g | 給食目標 「食べ物について学ぼう」 3学期給食開始は、お正月にちなんだ献立です。1月7日の七草がゆをアレンジして、具材がたくさん入った「七草雑炊」を作ります。1月15日の小正月にちなんで「白玉あずき」を作ります。  今月から6年生のリクエスト給食が給食に登場します。リクエスト給食の料理には★マークがついています。 6年生にリクエスト給食のためにアンケートをとりました。その中で、思い出に残っている給食についてのコメントを紹介します。 【から揚げ】 ・いつも出る中で振替に美味しい好きだから。 ・おまけがたまに付いてきてくれるから。 ・から揚げを楽しみにしています。理由は自分の好物だからです。 【おみくじハンバーグ】 当たりが出るかドキドキしたことです。 ・人気の給食のときは、じゃんけんをする人がいっぱいになかなか勝てないのが思い出です。 ・いつもの給食で喜んでる人が多いものを選びました。 1月24日～30日は 全国学校給食週間  |
| 10 金 | みそラーメン★  | ○ | 青のりピーズポテト 即席漬り りんご | 牛乳,ぶた肉,みそ 大豆,あおのり | 蒸し中華めん,ごま油 じゃがいも,かたくり粉 米サラダ油,ごま | しょうが,にんにく にんじん,にら,もやし キャベツ,とうもろこし ねぎ,はくさい,りんご | 534 kcal 21.2 g 26.4 g 2.5 g | |
| 14 火 | ご飯  | ○ | おみくじハンバーグ キャベツサラダ ポテト入り野菜スープ | 牛乳,ぶた肉,とり肉 しぼり豆腐,みそ ウィンナー | 米,焼きさとう ごま,米サラダ油 じゃがいも,さつまいも | 玉ねぎ,ねぎ,キャベツ にんじん,赤パプリカ とうもろこし | 578 kcal 24.3 g 20.1 g 2.5 g | |
| 15 水 | スタミナどんぶり | ○ | 白菜のそぼろ汁 いよかん | 牛乳,ぶた肉 | 米,押麦 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 | しょうが,にんにく 玉ねぎ,しめじ,にんじん ねぎ,ピーマン,はくさい えのき,いよかん | 598 kcal 26.0 g 20.9 g 2.3 g | |
| 16 木 | セサミトースト★  | ○ | チキンのクリーム煮 ハニーサラダ | 牛乳,ベーコン とり肉,調製豆乳 | 食パン,さとう バター,ごま 米サラダ油,じゃがいも シェルマカロニ,はちみつ | 玉ねぎ,にんじん キャベツ,とうもろこし | 614 kcal 22.7 g 29.2 g 1.9 g | |
| 17 金 | わかめご飯 | ○ | 五目卵焼き おひたし 利休汁 | 牛乳,炊き込みわかめ とり肉,ひじき たまご,かつおぶし 油揚げ,みそ | 米,押麦 ごま,米サラダ油 さとう,じゃがいも | にんじん,たけのこ 玉ねぎ,もやし ごまつな,ごぼう だいこん,ねぎ | 555 kcal 23.9 g 21.3 g 2.3 g | |
| 20 月 | 高野豆腐とそぼろのご飯 | ○ | 切り干し大根のうま煮 どさんこ汁 ネーブルオレンジ | 牛乳,とり肉 高野豆腐,油揚げ ぶた肉,木綿豆腐 みそ,わかめ | 米,米サラダ油 さとう,ごま ごま油,じゃがいも バター | しょうが,にんじん 干しいだけ,切干大根 さやいんげん,にんにく とうもろこし,もやし ねぎ,ネーブルオレンジ | 538 kcal 24.0 g 17.7 g 2.4 g | |
| 21 火 | ご飯 | ○ | 八宝菜 伴三絲 (ハンサンスー) 野菜のかりんとう風 | 牛乳,ぶた肉 えび,いか うす卵 | 米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油,はるさめ さつまいも,ごま | しょうが,にんにく 玉ねぎ,にんじん 干しいだけ,たけのこ はくさい,もやし,ごぼう きゅうり,れんこん | 619 kcal 25.7 g 20.9 g 1.8 g | |
| 22 水 | 赤飯 (5年生の育てたお米を使います。)  | ○ | さけの西京焼き いそかあえ お祝い汁 | 牛乳,あずき さけ,西京みそ きざみのり,絹ごし豆腐 祝いなると | 米サラダ油,米,もち米 さとう | キャベツ,もやし ごまつな,にんじん えのき,ねぎ | 503 kcal 28.0 g 14.2 g 2.2 g | |
| 23 木 | ご飯 | ○ | じゃがいものそぼろ煮 白菜の浅漬け いちご | 牛乳,とり肉 生揚げ,塩昆布 | 米,米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも,さとう かたくり粉 | にんじん,玉ねぎ さやいんげん,はくさい いちご | 500 kcal 19.7 g 12.5 g 1.4 g | |
| 24 金 | ご飯  | ○ | 米粉のポークカレー★ バジルドレッシングサラダ ぶどうゼリー★ | 牛乳,ぶた肉 粉寒天 | 米,じゃがいも 米サラダ油,さとう | にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ とうもろこし ぶどうジュース | 564 kcal 18.7 g 13.4 g 2.4 g | |
| 27 月 | 五目ご飯 | ○ | 小あじのから揚げ ごまあえ むらくも汁 | 牛乳,とり肉 油揚げ,小あじ たまご | 米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま | にんじん,ごぼう たけのこ,干しいだけ もやし,キャベツ 玉ねぎ,ごまつな | 577 kcal 23.7 g 23.3 g 2.3 g | |
| 28 火 | ロールパン | ○ | チキンピーズ オニオンドレッシングサラダ ブルーベリージャム あまくさオレンジ | 牛乳,とり肉 大豆 | 0-11,米サラダ油 じゃがいも,さとう | にんにく,玉ねぎ セロリ,にんじん,トマト グリーンピース,キャベツ だいこん,ブルーベリー あまくさオレンジ | 512 kcal 21.2 g 18.5 g 1.8 g | |
| 29 水 | スパゲッティミートソース  | ○ | グリーンサラダ ぼんかん | 牛乳,ぶた肉 | ハーフスパゲッティ 米サラダ油,オリーブ油 さとう,パン粉 | にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト キャベツ,とうもろこし レモン果汁,ぼんかん | 588 kcal 22.5 g 20.5 g 1.7 g | |
| 30 木 | 焼き豚チャーハン | ○ | フライピーズ スンドゥブ | 牛乳,焼き豚 大豆,ぶた肉 かまぼこ,絹ごし豆腐 みそ | 米,ごま油 かたくり粉,米サラダ油 ごま | 干しいだけ,にんじん ねぎ,にんにく,だいこん しめじ,はくさい キムチ漬け | 571 kcal 25.2 g 22.7 g 2.3 g | |
| 31 金 | ご飯  | ○ | とり肉のから揚げ★ おひたし すいとん | 牛乳,とり肉 かつおぶし,ぶた肉 油揚げ,みそ | 米,かたくり粉 小麦粉,米サラダ油 中力粉,白玉粉 | しょうが,にんにく もやし,にんじん ごまつな,だいこん はくさい,ねぎ | 677 kcal 27.5 g 25.7 g 2.0 g | |

・献立は都合により変更する場合があります。

・★印は6年生のリクエスト給食です。1～3月の間に実施予定です。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。