



# 1月 こんだてひょう



図師小学校

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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	七草がゆ <small>人日の節句 こんだて</small>	○	鯖の照り焼き 3色なます ぜんざい	ぎゅうにゅう,こんぶ とりにく,さわら,あずき	こめ,三温糖,白玉	だいこん,はくさい,せり かぶ,こまつな,ねぎ,しょうが にんじん,きゅうり,ゆず	546 kcal 23.1 g 13.7 g 2.2 g
13 月	せいじん ひ 成人の白						
14 火	ごはん	○	新春おみくじバーグ 和風サラダ 豆乳仕立てのまろやか味噌汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく しほりどうふ,ウィンナー こんぶ,とうふ,油揚げ 白みそ,調製豆乳	こめ,あぶら,もち 三温糖,さつまいも	たまねぎ,コーン,にんじん きゅうり,だいこん はくさい,ぶなしめじ	581 kcal 23.7 g 21.1 g 2.6 g
15 水	小豆ごはん <small>小正月 こんだて</small>	○	ごま塩 ぶりと大根の煮物 白菜のおかか和え 菊花みかん	ぎゅうにゅう,あずき ぶり,かつおぶし	もち米,こめ,黒ごま あぶら,三温糖,かたくりこ	ねぎ,だいこん,はくさい もやし,にんじん,みかん	551 kcal 23.0 g 17.1 g 2.2 g
16 木	キムチチャーハン	○	中華スープ 安倍川さつま	ぎゅうにゅう,ぶたにく きなこ	こめ,あぶら,三温糖,ごま油 かたくりこ さつまいも,上白糖	しょうが,にんじん,たまねぎ にら,はくさい,キムチ だけのこ,えのきだけ こまつな,ねぎ	561 kcal 16.6 g 15.9 g 2.3 g
17 金	大豆入りひじきご飯	○	やしししゃも 豆腐と大根のみそ汁 きりぼし大根入りサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく 干ひじき,だいず,油揚げ ししゃも,こんぶ とうふ,白みそ	こめ,あぶら,三温糖,あぶら	ごぼう,干し椎茸,にんじん グリーンピース,だいこん たまねぎ,ねぎ 切干しだいこん,きゅうり	541 kcal 25.9 g 17.1 g 2.9 g
20 月	ふりかえきゅうぎょうび						
21 火	ごはん	○	油麩入り肉じゃが ニギスのフルーツレモンマリネ あしたばのからし和え	ぎゅうにゅう,にぎす ぶたにく	こめ,かたくりこ,こめ あぶら,三温糖,仙台麩 つきこんにやく,じゃがいも	たまねぎ,フルーツレモン にんじん,さやいんげん あしたば,もやし	575 kcal 22.2 g 15.8 g 1.7 g
22 水	カレーライス	ジョア	青大豆とワカメのマリネ はるか	ジョア (ブレーン) ぶたにく,ひよこまめ わかめ,あおだいず	こめ,おおむぎ,あぶら じゃがいも,豆乳,バター こめ,あぶら,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん きゅうり,キャベツ,はるか	559 kcal 20.5 g 14.0 g 2.1 g
23 木	みそラーメン	○	ジャンボ餃子 華風きゅうり	ぎゅうにゅう,ぶたにく 赤みそ,白みそ	あぶら,中華めん,ごま油 三温糖,かたくりこ 餃子の皮,小麦粉,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん もやし,キャベツ,ねぎ,コーン しいたけ,にら きゅうり,だいこん	550 kcal 21.4 g 24.7 g 2.8 g
24 金	わかめおにぎり	○	鮭の塩焼き 冬野菜たっぷり味噌汁 そくせき漬	ぎゅうにゅう,とりにく 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ,塩揚げ 油揚げ,白みそ,赤みそ	こめ,あぶら,じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな ねぎ,きゅうり,はくさい,ゆず	540 kcal 27.6 g 17.6 g 2.9 g
27 月	五目おこわ <small>まちだ結の里の もち米</small>	○	あげだしどうふ わかめと卵のスープ スイーツプリンク	ぎゅうにゅう,とりにく おしどうふ,わかめ,たまご	こめ,もち米,あぶら 三温糖,かたくりこ	ごぼう,しいたけ,にんじん だけのこ,グリーンピース しょうが,こねぎ,たまねぎ ねぎ,みかん	568 kcal 20.6 g 20.3 g 2.7 g
28 火	大根飯 <small>町田市の味: まちだすいとん</small>	○	いかのネギ味噌焼き まちだすいとん ぼんかん	ぎゅうにゅう,とりにく 油揚げ,いか 赤みそ,ぶたにく	こめ,あぶら,三温糖,小麦粉	だいこん,こねぎ,しょうが ねぎ,にんじん,しいたけ はくさい,ほうれんそう ぼんかん	546 kcal 27.2 g 15.0 g 2.4 g
29 水	コッペパン いちごジャム <small>貴重なたんぱく源「くじら」</small>	○	くじら肉の竜田揚げ ポイル野菜 ポトフ	ぎゅうにゅう,くじら肉 とりにく	コッペパン,かたくりこ 三温糖,ごま油 あぶら,じゃがいも	いちごジャム,しょうが にんにく,キャベツ,にんじん たまねぎ,セロリー はくさい,かぶ	542 kcal 20.2 g 13.0 g 2.4 g
30 木	ソフト麺 ミートソース <small>うどんもスナックでも「ソフト麺」で</small>	○	フレンチサラダ 手作りオレンジゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく 大豆ミート,かんてん	ソフトめん,あぶら 三温糖,パン粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん,エリンギ トマト缶,パセリ,フロッコリー キャベツ,コーン,みかん缶	548 kcal 23.6 g 16.7 g 2.6 g
31 金	セルフ恵方巻き <small>せつぶん こんだて</small>	○	いわしのつみれ団子スープ シュガービーンズ	ぎゅうにゅう,とりにく 油揚げ,焼きのり,いわし たら,白みそ,とうふ いりだいず,きなこ	こめ,上白糖,あぶら かたくりこ,パン粉	かんぴょう,しいたけ,にんじん さやいんげん,しょうが ねぎ,はくさい,こまつな	554 kcal 23.6 g 15.8 g 2.1 g

町田市小中学生の給食費は、1月より完全無償化となり、町田市が負担していくことになりました。そのため、1月の給食費の引き落としはありません。4月から12月までの給食費については、精算が行われています。図師小学校では予定の変更があった関係で、2月末日に1食分の引き落としが行われる予定です。1月末に届く通知「学校給食費変更通知書(仮精算)」をご確認ください。  
※一食単価(保護者負担額)  
1. 2年生 230円、 3. 4年生 245円、 5. 6年生 265円

1月27日と28日には給食試食会を行います。申し込みをしてくださった保護者の皆様、ありがとうございます！当日は、子どもたちが食べている給食と同じものを実際に食べながら学校給食のことについて知っていただく機会になればと思っています。

