



1月予定献立表



日	牛乳	こんだてめい	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初びー たんばく質
9 金	○	★1月7日は『人日の節句』★ とうふの卵とし井 七草汁 みかん	牛乳 たまご 鶏ひき肉 鶏もも肉 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) 米ぬか油 三温糖	玉葱 にんじん 糸みつば だいこん かぶ はくさい せりねぎ みかん	606 kcal 26.5 g
13 火	○	★小金井のかぶを食べよう★ 三色ごはん かぶと塩昆布のあっさりづけ 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 豚もも肉 ひきわり大豆 たまご 塩昆布 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油 三温糖	しょうが さやいんげん にんじん かぶ きょうな だいこん ねぎ	590 kcal 25.4 g
14 水	○	ごはん いかの黄金焼き 五目きんぴら じゃがいもとワカメのみそ汁	牛乳 いか 鶏ひき肉 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 米ぬか油	しょうが ごぼう にんじん さ やいんげん 玉葱	579 kcal 27.2 g
15 木	○	★武蔵小金井駅 開業100周年★ 煮込み武蔵野うどん 青大豆のサラダ さくらいろ 栗むしパン(豆乳いり)	牛乳 豆乳 豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ	うどん(冷凍) 米ぬか油 こんにゃく ごま油 三温糖 ブレミックス粉(ｷﾀｰ1用) 日本ぐり(甘露煮)	玉葱 にんじん ねぎ ほうれんそう えだまめ とうもろこし キャベツ ピーツ レモン	567 kcal 20.7 g
16 金	○	○防災とボランティアの日 兵庫県郷土料理と炊き出し料理○ 宮城県三陸産のわかめごはん 魚の西京焼き からしあえ 兵庫県郷土料理 ばち汁	牛乳 わかめ さわら 鶏もも肉 西京みそ 油揚げ	米 三温糖 米ぬか油 そうめん	しょうが にんじん はくさい 玉葱 椎茸 葉ねぎ	592 kcal 24.9 g
19 月	○	★SDGsメニュー米粉を食べよう★ チキンとほうれん草の米粉クリームパスタ ひよこまめのサラダ いちご	牛乳 クリーム(乳脂肪) 粉チーズ 鶏もも肉 ひよこまめ	スパゲッティハーフ 米粉 なたね油 米ぬか油 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ まいだけ ほうれんそう セロリー しょうが キャベツ もやし とうもろこし いちご	590 kcal 23.1 g
20 火	○	★おせち料理の食材をおさらいしよう★ 里芋ごはん ぶりの照り焼き 白菜のさっぱりあえ さつま汁	牛乳 鶏もも肉 ぶり 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 もち米 さといも かたくり粉 こんにゃく さつまいも 米ぬか油 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが こまつな はくさい レモン だいこん ねぎ	583 kcal 25.7 g
21 水	○	★からあげと野菜のバランス★ むぎごはん 鶏のから揚げ だいこんとワカメのサラダ かぶと油揚げのみそしる	牛乳 鶏もも 生わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 なたね油 米ぬか油 三温糖	しょうが にんにく だいこん 玉葱 かぶ えのきだけ ねぎ こまつな とうもろこし	625 kcal 23.0 g
22 木	○	★昔の給食体験 日本で最初の給食(明治22年)★ ごはん たくあん炒め 鮭の塩焼き 煮びたし 山形県 芋煮汁	牛乳 ぎんざけ(養殖) 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 さといも しらたき	刻みたくあん こまつな はくさい にんじん えのきだけ まいだけ ねぎ ほうれんそう	585 kcal 25.3 g
23 金	○	★小金井オリジナル給食メニュー★ イエローライス インディアンサラダ もやしスープ	牛乳 鶏もも肉 焼き竹輪 大豆(国産、乾)	米 米ぬか油 じゃがいも かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが あんずジャム(低糖度) 玉葱 にんじん マッシュルーム バセリ キャベツ もやし セロリー ねぎ	592 kcal 21.3 g
27 火	○	★給食でSDGs 米粉・小金井野菜(ピーツ)★ 押麦ごはん チキンと大豆のトマト煮 青菜とコーンのソテー いちごと豆乳の米粉ケーキ	牛乳 ヨーグルト たまご 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 大豆	米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 米ぬか油 三温糖 米粉 上白糖 有塩バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ピーツ とうもろこし(ｶｰﾙ冷凍) キャベツ こまつな いちごジャム(低糖度)	656 kcal 20.4 g
28 水	○	★小金井 オリジナル給食 メニュー★ ごはん すき焼き風煮 江戸こがね汁	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 水稲穀粒(はいが精米) しらたき 米ぬか油 三温糖 小麦粉	玉葱 にんじん ねぎ はくさい だいこん ごぼう こまつな	637 kcal 25.2 g
29 木	○	★昔の給食体験 昭和25年ごろ★ コッペパン いちごジャム くじらのオーロラソース やさしいソテー チキンスープ	牛乳 くじら肉(赤肉) 鶏もも肉 ひよこまめ(乾)	コッペパン かたくり粉 なたね油 三温糖 米ぬか油	いちごジャム(低糖度) しょうが キャベツ にんじん ﾍﾞﾗｸﾞﾏﾍﾞ ﾓﾔｼ 玉葱 はくさい さやいんげん セロリー ねぎ	581 kcal 29.8 g
30 金	○	★学校給食と言えば! みんな大好きカレー★ 小金井野菜ポークカレー ポイルやさしい りんご	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 テンメンジャン	米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 米ぬか油 小麦粉 なたね油 ちみつ 三温糖 上白糖	セロリー 玉葱 にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ とうもろこし りんご	614 kcal 17.8 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

給食では、明治から、昭和・平成の給食を体験してもらいます。みんなでタイムスリップしよう！

昭和20年代によくでたクジラは今では貴重ですが、調査用に捕鯨したクジラを特別に分けてもらいました。

また、小金井の給食室で生まれたインディアンサラダ・イエローライス、そして、絵本と一緒に

江戸こがね汁も楽しんでもらいます！学校給食週間に、いろんな人の気持ちが込められた給食の歴史を

しっかり味わい、感謝の気持ちををはぐくみましょう。