



# 1月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

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
11 水	★鏡開き献立★ 豆ごはん	○	いかのかりんあげ おかかあえ 白玉しるこ	牛乳,鶏肉,大豆,いか おかか,あずき	米,三温糖,かたくり粉 なたね油,冷凍白玉団子 中ざら糖,上白糖	にんじん,ごぼう,しょうが ほうれんそう,もやし	759 kcal 31.8 g
12 木	★人日の節句献立★ ごはん	○	さばの味噌漬け焼き ひじきと大豆の炒め煮 七草白玉汁	牛乳,さば,赤みそ 白みそ,干ひじき 油揚げ,大豆,鶏肉	米,三温糖,なたね油 糸こんにゃく,白玉粉	しょうが,ねぎ,にんじん だいこん,せり,かぶ 干し椎茸,こまつな	680 kcal 28.5 g
13 金	★リクエスト主食No.1おかずNo.2★ 味噌ラーメン	○	ジャンボぎょうざ オレンジ	牛乳,豚肉 赤みそ,白みそ	蒸し中華めん,ごま油 なたね油,かたくり粉 ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし,はくさい とうもろこし,こまつな ねぎ,キャベツ,にら,オレンジ	672 kcal 25.2 g
16 月	わかめごはん	○	ししゃものネギソース 華風もやし 味噌汁	牛乳,わかめ,ししゃも 木綿豆腐,油揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,ごま油 白いりごま,じゃがいも	ねぎ,もやし	601 kcal 24.7 g
17 火	ごはん	○	カレー肉じゃが 花野菜サラダ みかん	牛乳,豚肉,油揚げ	米,しらたき,じゃがいも なたね油,三温糖,上白糖	にんじん,玉葱,さやいんげん ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,みかん	643 kcal 18.5 g
18 水	★リクエストおかずNo.1★ 玄米ごはん	○	鶏の唐揚げ 五目豆 味噌汁	牛乳,鶏肉,大豆 赤みそ,白みそ	米,玄米,かたくり粉 なたね油,板こんにゃく 三温糖	しょうが,にんにく にんじん,ごぼう だいこん,ねぎ,こまつな	704 kcal 27.4 g
19 木	キムチチャーハン	○	ビーフンスープ ヨーグルトと 手作りいちごジャム	牛乳,豚肉 たまご,ヨーグルト	米,大麦,なたね油 三温糖,ごま油 ビーフン,グラニュー糖	はくさい,キムチ,ねぎ,もやし こまつな,にんじん,しょうが いちご,レモン	602 kcal 21.7 g
20 金	ごはん	○	豚肉と豆腐の煮込み にらたまスープ みかん	牛乳,木綿豆腐 豚肉,鶏肉,たまご	米,ごま油,三温糖 かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ,水蒸 干し椎茸,しょうが,にんにく グリーンピース,にら,みかん	633 kcal 27.4 g
23 月	あぶたま丼	○	味噌汁 いちご	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,木綿豆腐 赤みそ,八丁みそ	米,なたね油,三温糖 かたくり粉	玉葱,なめこ,みつば,いちご	655 kcal 26.4 g
24 火	★日本で最初の給食★ ごはん	○	鮭の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳,鮭,赤みそ,白みそ	米,なたね油,糸こんにゃく 三温糖,白いりごま ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん 玉葱,こまつな	556 kcal 24.7 g
25 水	★昭和30年代の給食★ コッパパンと いちごジャム	○	くじらの電田揚げ ゆできゃべつ ポテトスープ	牛乳,くじら肉,ベーコン	コッパパン,かたくり粉 なたね油,じゃがいも マカロニ	いちごジャム,しょうが にんにく,キャベツ,玉葱 にんじん,パセリ,セロリー	633 kcal 29.5 g
26 木	★小金井の給食★ 小松菜のビスキュイパン	○	小金井冬野菜のポトフ インディアンサラダ	牛乳,ベーコン ウィンナー,豚肉 大豆,焼き竹輪 ポークハム	ミルクパン,バター,上白糖 小麦粉,じゃがいも,なたね油	こまつな,セロリー,にんじん 玉葱,ごぼう,だいこん キャベツ,ねぎ,にんにく	653 kcal 23.7 g
27 金	★秋田県の郷土料理★ たくあんごはん	○	はたはたの唐揚げ おひたし きりたんぼ汁	牛乳,油揚げ,はたはた おかか,鶏肉	米,三温糖,白いりごま かたくり粉,なたね油 しらたき,きりたんぼ	刻みたくあん,しょうが こまつな,もやし,にんじん ごぼう,だいこん,まいたけ ぶなしめじ,せり	627 kcal 23.8 g
30 月	★愛知県・兵庫県の郷土料理★ 味噌カツ丼	○	ばち汁 いちご	牛乳,豚肉,八丁みそ 鶏肉,油揚げ	米,小麦粉,パン粉,なたね油 三温糖,かたくり粉 ばちそうめん	キャベツ,玉葱,にんじん 干し椎茸,葉ねぎ,いちご	679 kcal 28.5 g
31 火	カラフルピラフ	○	冬野菜のスープ キャラメルポテト	牛乳,えび,豚肉	米,バター,なたね油 さつまいも,上白糖	玉葱,にんじん マッシュルーム とうもろこし,赤ピーマン 青ピーマン,セロリー しょうが,はくさい,こまつな	621 kcal 16.8 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。