



1月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	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	エネルギー もはく糖
10 水	○	冬野菜のカレーライス	わかめサラダ フルーツポンチ <small>リクエスト給食</small>	牛乳、鶏もも肉、生わかめ 寒天	米、じゃがいも、なたね油、小麦粉 有塩バター、はちみつ、米ぬか油 上白糖	★にんじん ★大根大根 玉葱、にんにく、しょうが、りんご セロリ、ごぼう、キャベツ、きゅうり とうもろこし、みかん缶 パン缶、もも缶	901 kcal 21.5 *
11 木	○	☆鏡開き献立☆ きつねうどん	もち巾着 のり塩大豆	牛乳、油揚げ、鶏もも肉 大豆、あおのり	もち、三温糖、冷凍うどん なたね油、かたくり粉	★はくさい ★ごまつな 干し椎茸、ねぎ	782 kcal 33.5 *
12 金	○	わかめごはん	鶏の唐揚げ きゃべつソテー 味噌汁 <small>リクエスト給食</small>	牛乳、たきこみわかめ 鶏もも肉、ポークハム 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、かたくり粉、なたね油 さつまいも	★にんじん ★ごまつな しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、ねぎ	904 kcal 31.2 *
15 月	○	ごはん	麻婆豆腐 トック入りたまごスープ はれひめ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 赤みそ、鶏もも肉、たまご	米、なたね油、三温糖、ごま油 かたくり粉、トック	★にんじん ★ほうれんそう にんにく、しょうが、にんじん だけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら 玉葱、はれひめ	888 kcal 36.3 *
16 火	○	ごはん	わかさぎのから揚げ 豚肉と野菜の炒め煮 吉野汁	牛乳、わかさぎ、豚もも肉 焼き竹輪、油揚げ	★じゃがいも 米、かたくり粉、米粉、なたね油 三温糖、 板こんにやく、さといも	★にんじん ★はくさい ★ごまつな しょうが、にんにく、ねぎ、えだまめ	798 kcal 31.0 *
17 水	コー ヒー 牛乳	ぶどうパン	豆腐入り煮込みハンバーグ グリーンポテト コーンスープ	コーヒー牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、おから、たまご 牛乳、あおのり、クリーム	ぶどう、有塩バター パン粉(生)、じゃがいも	玉葱、りんご、とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)、 とうもろこし、パセリ	846 kcal 32.7 *
18 木	○	かやくごはん	魚の三味焼き ゆず香和え 湯葉入りかきたま汁 ポンカン	牛乳、鶏もも肉、油揚げ しらす、白みそ、木綿豆腐 たまご、湯葉	米、糸こんにやく、なたね油 三温糖、白いりごま、かたくり粉	★にんじん ★ほうれんそう ★はくさい だけのこ、さやいんげん、しょうが ねぎ、ゆず、ほんかん	758 kcal 40.1 *
19 金	○	味噌ラーメン <small>リクエスト給食</small>	大根のピリ辛 パインと紅茶のマフィン	牛乳、豚ひき肉、赤みそ 白みそ、たまご	蒸し中華めん、ごま油、なたね油 有塩バター、かたくり粉、三温糖 白いりごま、マーガリン 上白糖、薄力粉、粉糖	★にんじん ★はくさい ★ごまつな ★だいにん にんにく、しょうが、玉葱、もやし とうもろこし、ねぎ とうからし、パン缶詰	910 kcal 26.8 *
22 月	○	ごはん	のりの佃煮 肉じゃが 味噌汁	牛乳、刻みのり、豚もも肉 揚げポール、生揚げ 赤みそ、白みそ、こんにゃく	米、三温糖、じゃがいも、なたね油	★はくさい ★ごまつな 玉葱、にんじん、さやいんげん	829 kcal 30.2 *
23 火	○	《世界の料理 台湾》 ルーローファン	干しエビとかぶのスープ 天草	牛乳、豚ばら肉、豚もも肉 うずら卵、干しえび 鶏もも肉	米、ごま油、板こんにやく 三温糖、かたくり粉	★だいにん しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ にんじん、かぶ、チンゲンサイ あまくさ	860 kcal 30.7 *
24 水	○	《小金井野菜献立》 ほたてごはん	おふくろ大根のべっこう煮 白菜の辛子和え 手作りふわふわ芋饅頭	牛乳、ほたて(水煮) 油揚げ、刻みのり、豚もも肉 さつまいも、たまご	米、なたね油、三温糖 板こんにやく、かたくり粉 さつまいも、上白糖、有塩バター プレミックス粉	★おふくろ大根 ★はくさい にんじん、さやいんげん	790 kcal 33.0 *
25 木	○	《小金井野菜献立》 小松菜の ビスキュイパン	花野菜のクリームシチュー コーンと野菜のサラダ いちご	牛乳、たまご、鶏もも肉 クリーム	ミルク、無塩バター、上白糖 小麦粉、なたね油、有塩バター	★ごまつな 玉葱、にんじん、ブロッコリー カリフラワー、セロリ、キャベツ とうもろこし、きゅうり さやいんげん、いちご	769 kcal 27.1 *
26 金	○	《八丈島産明日葉メニュー》 きのこごはん	明日葉と桜えびのかき揚げ 白玉スープ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ いか、さくらえび、たまご	米もち米、なたね油、三温糖 小麦粉、米ぬか油、白玉団子 かたくり粉	★ほうれんそう にんじん、ほうれんそう、干し椎茸 玉葱、ごぼう、とうもろこし缶詰 あしたば、ふなしめじ、ねぎ	778 kcal 24.1 *
29 月	○	《東京都の郷土料理》 深川飯	ねぎ豚塩ちゃんこ汁 大学芋 テコポン	牛乳、あさり、油揚げ 刻みのり、豚ばら肉、つみれ	米、三温糖、ごま油、板こんにやく さつまいも、なたね油、上白糖 水あめ、黒いりごま	★だいにん ★ごまつな しょうが、にんじん、ごぼう にんにく、えのきたけ、ふなしめじ キャベツ、ねぎ テコポン	842 kcal 25.5 *
30 火	○	《世界の料理フィンランド》 メキシカンピラフ	サーモンのタルタル焼き 野菜スープ いちご	牛乳、鶏もも肉、おきえび しらす、豚もも肉	★じゃがいも 米、なたね油、有塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉葱、にんじん、とうもろこし缶詰 マッシュルーム、トマト缶詰 青ピーマン、きゅうり、ピクルス パセリ、セロリ、とうもろこし キャベツ、いちご	773 kcal 36.1 *
31 水	○	他人丼	田舎汁 りんご	牛乳、豚ばら肉、豚もも肉 たまご、油揚げ、赤みそ、白みそ	★じゃがいも 米、なたね油、三温糖、	★だいにん ★ほうれんそう 玉葱、糸みつば、ごぼう、にんじん ねぎ、りんご	873 kcal 30.8 *

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史は、明治22年に山形県の小学校で始められ、全国に広がりましたが、昭和19年に戦争のため中止されました。戦後、昭和21年12月24日から、東京都・神奈川県・千葉県で再開されました。これを記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から一週間を全国学校給食週間としています。今年も小金井市・八丈島産の地場野菜を使用した献立や、東京都の郷土料理、世界の料理が登場します。



お知らせ

1月5日(金)に、1月分給食費5,449円を引落ししました。未納の方は、1月22日(月)に2回目の引き落としをしますので、前日までにご入金をお願いいたします。