令和5年度

1月　こんだて

東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
9 火			始　業　式				3学期 給食スタート 3学期最初の給食は日本の伝統食メニューです。松風焼きはおせち料理では羽子板型に作られて末広の形が縁起が良いと言われていて、栗きんとんは金の布団という意味で財運をもたらすという意味があります。また、11日の給食では鏡開きにちなんで白玉ぜんざいを作ります。
10 水	おめでとうごはん		松風焼き すまし汁 栗きんとん	七分づき米, 赤米, ごま, でん粉, 砂糖, さつまいも, 水あめ, くり	牛乳, 豆腐, とり肉, みそ, のり, かまぼこ, 豆腐	ショウガ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, シイタケ, 玉ねぎ, タケノコ	
11 木	豚汁うどん		千草あえ 白玉ぜんざい	うどん, こんにゃく, ごま, 白玉粉, 三温糖	ぶた肉, みそ, 牛乳, 卵, 小豆	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし	
12 金	コーンバターライス		ファラフェル ジュリエンヌスープ 果物	七分づき米, バター, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	牛乳, ひよこ豆, いんげん豆, ベーコン	コーン, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, エノキ, セロリ, 小松菜, みかん	ファラフェルは豆で作った中東のコロッケのような料理です。
15 月	中華丼		ししゃも香り焼き カクテキ	七分づき米, でん粉	ぶた肉, うずら卵, えび, いか, 牛乳, ししゃも	ショウガ, ニンニク, にんじん, タケノコ, 玉ねぎ, チンゲン菜, 白菜, 大根, きゅうり, 長ねぎ	中華丼は昭和の初め頃日本の浅草で誕生したそうです。
16 火	にんじんごはん		鮭の塩麹揚げ 煮ぃだんご ごまあえ	七分づき米, 麦, でん粉, 油, さといも, 柳久保小麦, ごま	しらす干し, 牛乳, 鮭, とり肉	にんじん, 白菜, 長ねぎ, 小松菜, もやし, ほうれん草, 大根, シイタケ	**くるめ産給食** 東久留米の野菜や、小麦粉を使ってくるめ産給食にします。
17 水	キーマカレーライス		サイコロサラダ フルーツゼリー	七分づき米, じゃがいも, バター, 小麦粉	ぶた肉, いんげん豆, 牛乳, 大豆, 枝豆, 金時豆, チーズ, ア	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 大根, きゅうり, 枝豆, パイン, みかん	**今月の果物** 12日　みかん 19日　はるか 25日　きんかん 29日　ぽんかん 30日　ｽｲｰﾄｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ の使用を予定しています。
18 木	長崎ちゃんぽん		海藻の中華サラダ 開口笑	中華めん, 小麦粉, ごま, 油	ぶた肉, えび, いか, なると, 豆乳, 牛乳, 海草ﾐｯｸｽ, 卵, 調理用牛乳	ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きくらげ, もやし, チンゲン菜, コーン	
19 金	ごはん		ホタテのバター醤油焼き けんちん汁 じゃこあえ　果物	七分づき米, バター, さといも, こんにゃく	牛乳, ほたて, 油揚げ, ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, もやし, はるか	北海道の森町から無償でホタテをもらえることになったため、給食では珍しいホタテが主食の献立です。
22 月			振　替　休　業　日				
23 火	ピラフ		たらのごまパン粉焼き ミネストローネ	七分づき米, バター, パン粉, ごま, じゃがいも	とり肉, 牛乳, 鱈, ベーコン	玉ねぎ, 枝豆, ニンニク, にんじん, キャベツ, セロリ, トマト, マッシュルーム	タラは12月～1月に旬を迎える魚です。漢字で書くと魚と雪を合わせ、「鱈」と書きます。
24 水	むぎごはん		魚の塩焼き みそ汁 たくあんの香り炒め☆	七分づき米, 麦, ごま, じゃがいも	牛乳, 鮭, 豆腐, わかめ, みそ, おかか	大根, 長ねぎ, たくあん	約130年前の日本で出た初めての給食に似せた献立にしました。当時は牛乳も果物も汁物も付いていない給食です。

※献立の後半はうら面に続きます。

※1月10日(水)は給食費(2月分)引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	622
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.5
脂質(g)	14.4～21.7	19.3