



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
11水	おめでとうごはん		米、もち米、きび、赤米	豆腐、鶏肉、みそ、たまご、あおりの粉	しょうが、ながねぎ、にんじん	今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。正しい食事のマナーを覚えて実践しましょう。
	松風焼き		でん粉、砂糖	鶏肉、かまぼこ	かぶ、にんじん、だいこん、はくさい、せり、ながねぎ	
	七草汁		白玉粉、砂糖、くりの甘露煮	豆腐、あずき		
12木	わかめごはん		米	わかめ		おみくじしゅうまいで、今年の運勢を占ってみましょう。しゅうまいの中には、コーン、枝豆、人参のどれかの具が入っています。コーン⇒金運アップ、枝豆⇒健康運アップ、人参⇒人気運アップ
	おみくじしゅうまい		でん粉、ごま油、しゅうまいの皮	豚肉、豆腐、むき枝豆	しいたけ、たまねぎ、たけのこ水蒸、ホールコーン、にんじん、しょうが	
	ユッケジャンスープ			牛肉、豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、にら、だいずもやし、ながねぎ	
13金	ごはん		米	はまち	しょうが	どの具が入ったしゅうまいが配られるかな？
	魚の照り焼き		砂糖	油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん	
	だまご汁		だまごもち、こんにやく	たまご	こまつな、もやし、はくさい	
16月	しくれ弁		米、油、砂糖	牛肉、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、にら	1月15日は小正月です。東久留米市ではまゆ玉を作って飾りつけをする習慣があります。赤い色が病気を災難を払うとされる大豆が入った小豆がゆを食べる地域もあります。
	豆じゃこポテト		さといも、こんにやく	豆腐、油揚げ、みそ	ながねぎ、だいこん、えのきたけ	
	栗物（みかん）		じゃがいも、でん粉、油	大豆、ちりめんじゃこ、あおりの粉	いちご	
17火	ちゃんぽん		ちゃんぽんめん（卵不使用）、油	豚肉、えび、いか、なると、豆乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、チンゲン菜	長崎県の郷土料理のちゃんぽんは豚骨スープに少し太めの麺が入った具だくさんの麺料理です。
	中華サラダ		春雨、油、砂糖		もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ	
	かぼちゃのごま団子		くりの甘露煮、白玉粉、でん粉、砂糖、ごま、油	いんげんまめ	かぼちゃ	
18水	ウイナーピラフ		米、油	ウイナー、むき枝豆	たまねぎ	市内農家の奈良山園さんで栽培されているリーキを使っています。西洋ネギでスープやグラタンに合う野菜です。クラッカーは市で防災備蓄されているものを使用します。
	魚のクラッカー焼き		ノンエッグマヨネーズ、クラッカー、パン粉、砂糖	まだい	パセリ	
	白菜のミルクスープ		油、じゃがいも、コーンスターチ	ベーコン、いんげんまめ、調理用牛乳、生クリーム	はくさい、リーキ（西洋ネギ）、にんじん、マッシュルーム、こまつな	
19木	フレンチサラダ		油		キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ	1月の果物や魚は旬に合わせて提供します。献立表と食材が変更になる場合があります。果物はデコボンやポンカンを予定しています。
	カリカリあさりチャーハン		米、でん粉、油	あさり、焼き豚	ながねぎ、にんじん	
	はたはたのからあげ		でん粉、油	はたはた		
20金	ナムル		ごま油	鶏肉、豆腐、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ	デコボン
	栗物（デコボン）		ごま油		きゅうり、キャベツ、だいこん、ながねぎ、たまねぎ	
	カレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	
23月	ほたて大根サラダ		ノンエッグマヨネーズ、砂糖	ほたて	だいこん、きゅうり、たまねぎ	1月24日から学校給食週間が始まります。明治22年に始まった学校給食は、おにぎり、たくわん、鮭の塩焼きでした。学校給食のメニューには社会情勢や歴史を感じさせるものがたくさんあります。
	ココアあげパン		ココアパン、油、砂糖	豚肉、ひよこまめ	にら、しいたけ、たけのこ水蒸、はくさい、にんじん	
	おこげスープ		油、ごま油	ポークハム、ミックスビーンズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ	
24火	ポテトサラダ		じゃがいも、油、砂糖		デコボン	1月24日から学校給食週間が始まります。明治22年に始まった学校給食は、おにぎり、たくわん、鮭の塩焼きでした。学校給食のメニューには社会情勢や歴史を感じさせるものがたくさんあります。
	栗物（デコボン）					
	まごはん		米、押麦			
25水	たくあん香り炒め		ごま油、ごま	おかか	たくあん	1月24日~30日は、 全国学校給食週間!
	鱈の塩焼き		白米粉、柳久保小麦	鶏肉、油揚げ	にんじん、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、ながねぎ	
	柳久保すいとん				いちご	
26木	ごはん・のりの佃煮		米、砂糖	きざみのり		捕鯨の歴史は古く縄文時代の遺跡からくじらの骨が見つかったりしています。戦後の食糧難時代は貴重なたんぱく源として給食のメニューに登場しました。
	くじらの竜田あげ		でん粉、油	くじら肉	にんにく、しょうが	
	具だくさんけんちん汁		じゃがいも、こんにやく	豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん、はくさい	
27金	こんにやくあえ		サラダこんにやく、ごま油、砂糖		ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ	豆あじは頭から丸ごと食べられるように油であげて提供します。骨や歯を丈夫にするカルシウムが満点です。
	キムチチャーハン		米、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、ながねぎ、キムチ	
	豆あじのからあげ		でん粉、油	豆あじ	にんにく、しょうが	
30月	タイピーエン		春雨、ごま油	豚肉、豆腐、うずら卵	にんじん、ながねぎ、はくさい	ホールコーンが入ったサラダにコーンレークをトッピングしサクサク食感を楽しみましょう。
	シーフードサラダ		油、砂糖	いか、むきえび、たこ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	
	ハヤシライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、牛肉、ひよこまめ、生クリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	
31火	ダブルコーンサラダ		コーンフレーク、油、砂糖		だいこん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	給食のやりがいは何ですか？質問がありました。食べてもらった皆さんに「おいしかった！」と聞いてもらえ、喜んでもらえることです。今年も安全・安心でおいしい給食を提供します。よろしくお願いたします。
	フルーツカクテル			寒天	アロエ、パイン(缶)、みかん(缶)、もも(缶)、アセロラジュース	
	チキンライス		米、油	鶏肉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	
1月	北海チーズオムレツ		油、じゃがいも	たまご、さけ、ほたて、ビザチーズ	たまねぎ、パセリ	給食のやりがいは何ですか？質問がありました。食べてもらった皆さんに「おいしかった！」と聞いてもらえ、喜んでもらえることです。今年も安全・安心でおいしい給食を提供します。よろしくお願いたします。
	ペイザンヌスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ	
	栗物（みかん）				みかん	
2月	さといもごはん		米、もち米、さといも、油、砂糖	鶏肉	いんげん	給食のやりがいは何ですか？質問がありました。食べてもらった皆さんに「おいしかった！」と聞いてもらえ、喜んでもらえることです。今年も安全・安心でおいしい給食を提供します。よろしくお願いたします。
	わかさぎのからあげ		でん粉、油	わかさぎ		
	すき焼き煮		車麩、しらたき、砂糖	牛肉、豚肉、豆腐	しいたけ、えのきたけ、にんじん、はくさい、ながねぎ	
ほうれん草のあえもの	砂糖			ほうれんそう、だいこん		

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。
 ※栄養価は中学年（3・4年生）を基準にしています。
 ※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室であります。

中学年（3・4年生）	国の基準	今月の平均
エネルギー（kcal）	650	664
たんぱく質（g）	21.1~32.5	25.6