

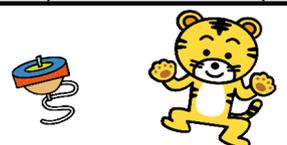
令和4年 1月献立表



東久留米市立第七小学校

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ	
			主菜・副菜・汁物 デザート	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		
12 (水)		おめでとう ごはん	まつかぜや 松風焼き ななくまじる 七草汁 くり 栗きんとん		もち米、七分づき米、赤米、黒いりゴマ、でん粉、砂糖、白いりゴマ、けし、栗、さつま芋、水あめ	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、あおのり粉、油揚げ	しょうが、にんじん、長ねぎ、大根、白菜、春菊、かぶ、せり	<p>今年もよろしく</p> 
13 (木)		ぶたどん 豚丼	こんぶ 昆布あえ しらたま 白玉おしるこ		七分づき米、しらたき、三温糖、でん粉、白いりごま、砂糖、白玉粉、上新粉	豚肉、ジョア、塩昆布、あずき	しょうが、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、かぶ	
14 (金)		ちゅうか なめし 中華菜飯	めひかりの唐揚げ えびワントンスープ くだもの 果物 (みかん)		七分づき米、ごま油、白いりごま、でん粉、油、ワントンの皮	牛乳、めひかり、えび、豚肉	小松菜、しょうが、にんにく、長ねぎ、白菜、にんじん、にら、みかん	<p>【12日】おめでとうごはんは、赤米をいれて炊きます。少しピンク色のきれいなご飯になります。</p>
17 (月)		ツナピラフ	しるみざかな 白身魚のクラッカー揚げ パスタスープ くだもの 果物 (りんご)		七分づき米、バター、小麦粉、クラッカー、パン粉、油、ABCパスタ	ツナ、ハム、牛乳、メルルーサ、鶏肉	玉ねぎ、グリーンピース、赤ピーマン、セロリー、キャベツ、マッシュルーム、にんじん、りんご	
18 (火)		ごはん	ごぼうハンバーグ しょうゆバターポテト やさい 野菜スープ		七分づき米、油、パン粉、砂糖、じゃがいも、バター	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、卵、ピザチーズ、ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、小松菜、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン	<p>【17日】白身魚のクラッカー揚げに使うクラッカーは、災害備蓄用のものです。賞味期限が近いいため、市内の給食で使用します。クラッカーはチーズケーキにも使用します。</p>
19 (水)		みそラーメン	はたまご 煮卵 こんにやくの中華あえ やさい 焼きりんご		中華めん、油、ごま油、三温糖、サラダこんにやく、グラニュー糖、バター	豚肉、みそ、牛乳、うずら卵、ホイップクリーム	しょうが、にんにく、もやし、ホルコーン、たけのこ、きくらげ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、りんご	
20 (木)		ごはん ひじきふりかけ	あまからあ ぶりの甘辛揚げ とんじる 豚汁 チーズケーキ		七分づき米、砂糖、白いりごま、でん粉、油、じゃがいも、こんにやく、小麦粉、クラッカー	ひじき、おかか、牛乳、ぶり、豚肉、豆腐、みそ、チーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、調理用牛乳	しょうが、ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ、小松菜、レモン	
21 (金)		しぐれごはん	チーチュとんねる じゃが芋のみそ汁 き きわかめ和え		七分づき米、しらたき、三温糖、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、白いりごま	牛肉、豚肉、牛乳、竹輪、チーズ、わかめ、みそ、くきわかめ	しょうが、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、トウモロコシ、もやし、キャベツ、にんじん	<p>【20日】ひじきふりかけは、ひじき、おかか、ごまで作ります。少ししっとりしたふりかけです。</p>
24 (月)		だいこん 大根のかやくごはん	くじらの竜田揚げ しらたま 白玉雑煮 くだもの 果物 (みかん)		七分づき米、もち米、三温糖、白いりごま、でん粉、油、さといも、白玉粉	ひじき、ほたて、牛乳、くじら肉、鶏肉、油揚げ、笹かまぼこ	大根、にんじん、しょうが、しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、みかん	
25 (火)		ハムカツ サンド	むかし 昔ふうカレーシチュー ナッツサラダ		丸パン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、バター、砂糖、アーモンド	ソーセージ、卵、牛乳、豚肉、いんげん豆、脱脂粉乳	キャベツ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、きゅうり	
26 (水)		や 焼きおにぎり	ししやもの唐揚げ さつま汁 おひたし		七分づき米、ごま油、でん粉、油、さつまいも、こんにやく	牛乳、ししやも、豆腐、みそ	しょうが、長ねぎ、大根、にんじん、白菜、小松菜、もやし	<p>【24日】24日～30日は、全国学校給食週間です。くじらの竜田揚げやカレーシチューなど懐かしい献立をいれました。</p>
27 (木)		のぎわな 野沢菜 チャーハン	くろず いかの黒酢だれ トックスープ ナムル		七分づき米、油、ごま油、でん粉、三温糖、トック、砂糖	卵、牛乳、いか、豆腐	長ねぎ、野沢菜、しょうが、にんにく、きくらげ、白菜、人参、たけのこ、きゅうり、小松菜、もやし、玉ねぎ	
28 (金)		メキシカン ライス	さけ 鮭のポテト焼き キャベツスープ くだもの 果物 (りんご)		七分づき米、油、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	ウィンナー、牛乳、鮭、卵、豚肉、豆腐	玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、セロリー、小松菜、りんご	

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	653
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.0



※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。また、栄養量は中学年を基準にしています。