

1月



よていにこんだてひょう

令和5年度

東久留米市立神宝小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
10	水	カレーライス	牛乳	七分づき米,油,じゃがいも,小麦粉,バター	豚肉,いんげんまめピューレ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	672 kcal	10日 3学期給食開始 今年もよろしく願いします。最初の給食はみんなが好きなカレーです。ぜひ元気に登校してください。
		海藻サラダ		油		海藻ミックス,こまつな,キャベツ	21.6 g	
		はるか				はるか		
11	木	高野豆腐のそぼろごはん	牛乳	七分づき米,油,三温糖	豚ひき肉,凍り豆腐	にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこの水煮,にんじん	628 kcal	11日 鏡開き 11日は鏡開きです。お正月にお供えていた鏡餅を食べる日とされています。給食では鏡餅の代わりに白玉団子でぜんざいを作ります。
		冬野菜のすまし汁		でん粉	油揚げ	にんじん,はくさい,かぶ,だいこん,こまつな,しょうが	23.3 g	
		白玉ぜんざい		白玉粉,上新粉,三温糖	あずき			
12	金	ご飯	牛乳	七分づき米			592 kcal	
		魚の西京焼き		砂糖	たら,西京みそ	しょうが	24.4 g	
		豚汁		じゃがいも,こんにゃく	豚肉,豆腐	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
		野菜のごま和え		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,れんこん,もやし		
15	月	ご飯	牛乳	七分づき米			588 kcal	16日 くるめ産給食の日 東久留米市の農作物を使った、市内小中学校統一献立の日です。東久留米産の野菜をたっぷり使います。煮いだんごには、東久留米特産の柳久保小麦を混ぜて作ります。
		イカのねぎ塩焼き		油	いか	しょうが,にんにく,ながねぎ	26.3 g	
		根菜のごま汁		じゃがいも,こんにゃく,白ごま	豆腐,白みそ,赤みそ	にんじん,だいこん,れんこん,こまつな,えのきだけ		
		千草あえ		油,砂糖	卵	こまつな,もやし		
16	火	にんじんごはん	牛乳	七分づき米,ごま油,砂糖	しらす干し	にんじん	588 kcal	
		鮭の塩こうじ揚げ		油,でんぷん	鮭		26.3 g	
		煮いだんご		小麦粉,柳久保小麦粉,さといも	鶏肉	にんじん,はくさい,ながねぎ,こまつな,だいこん		
		野菜のごま和え		砂糖, 白ごま,練りごま		ほうれんそう,もやし		
17	水	セルフハンバーガー（丸パン）	牛乳	丸パン			588 kcal	17日 スイーツスプリング 温州みかんとはっさくから生まれた品種です。レモンのような見た目ですが、酸味が少なく、爽やかな甘さが広がります。
		（ハンバーグ）		油,ドライパン粉,砂糖	豚ひき肉,卵	たまねぎ	26.1 g	
		（キャベツ）				キャベツ		
		ポテトチャウダー		油,じゃがいも,コーンスターチ,バター	鶏肉,いんげんまめピューレ,調理用牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ		
		スイーツスプリング				スイーツスプリング		
18	木	ご飯	牛乳	七分づき米			596 kcal	18日 魚のチリソース 揚げた魚に、豆板醤やケチャップで作った特製のピリ辛ソースを絡めて作ります。今回は加熱してもやわらかく食べやすいもうかざめを使います。
		魚のチリソース		でん粉,油,砂糖	もうかざめ	にんにく,しょうが	24.7 g	
		中華コーンスープ		ごま油	鶏肉,卵	ホールコーン,クリームコーン缶,ながねぎ,たけのこの水煮,にんじん		
		のりごまサラダ		白いりごま,ごま油,三温糖	きざみのり	キャベツ,もやし,ほうれんそう		
19	金	味噌ラーメン	シヨア	中華めん,ごま油,練りゴマ,油	赤みそ,豚ひき肉	にんにく,しょうが,たけのこの水煮,もやし,にんじん,ホールコーン,きくらげ,ながねぎ	653 kcal	19日 大学芋 揚げたさつまいもに、しょうゆ、砂糖、水あめで作った甘辛いたれをかけて作ります。給食でも大人気です。
		大学芋		さつまいも,油,水あめ,三温糖,黒いりごま			21.9 g	
		パンサンスー		春雨,油,ごま油	ボークハム	きゅうり,キャベツ,たまねぎ		

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
23	火	ご飯	牛乳	七分づき米			606 kcal	1月24～30日 全国学校給食週間 学校給食への理解や関心を深めることを目的に設けられた週間です。今年は、懐かしい給食メニューや、国産食材の支援を活用した給食を出します。
		豆腐チゲ		油,ごま油	豚肉,豆腐,赤みそ	にんにく,しょうが,白菜キムチ,にんじん,はくさい,にら,えのきたけ,なげぎ	28.6 g	
		こんにゃくの中華あえ		ごま油,油,白いりごま		こんにゃく,キャベツ,もやし,たまねぎ		
		クレメンティン				クレメンティン		
24	水	ツナピラフ	牛乳	七分づき米,油,バター	ツナ	にんにく,たまねぎ,ホールコーン	600 kcal	24日 ほたてチャウダー 北海道の森町からほたてを無償提供していただきました。おいしいほたてで冬に嬉しいチャウダーを作ります。
		ほたてチャウダー		じゃがいも,油,バター,コーンスターチ	鶏肉,ほたて,インゲン豆ピューレ,牛乳	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	26.8 g	
		じゃこサラダ		油	ちりめんじゃこ	キャベツ,ほうれんそう,たまねぎ		
25	木	きなこ揚げパン 	牛乳	パン,油,砂糖	きな粉		594 kcal	25日 揚げパン 揚げパンは、時間が経ってもパンがおいしく食べられて、お腹もいっぱいになる給食のメニューとして考えられました。
		白菜と春雨のスープ		春雨,ごま油	鶏肉	しょうが,はくさい,だけ,ご水,干し椎茸,もやし,こまつな	27.5 g	
		マヨカレーサラダ		マヨネーズ,じゃがいも		にんじん,ホールコーン		
26	金	おにぎり	牛乳	七分づき米			607 kcal	26日 明治22年頃の給食 日本で初めて出された学校給食はおにぎり、塩鮭、菜の漬物でした。お坊さんが学校にお弁当を持ってこられない子供たちのために、食事を用意したそうです。
		鯖の塩焼き			さば		28.2 g	
		肉じゃが		じゃがいも,油,しらたき,三温糖	豚肉	しょうが,にんじん,たまねぎ,いんげん		
		菜の漬物		三温糖		ほうれんそう,だいこん		
29	月	五色ごはん	牛乳	七分づき米,砂糖,さといも,油	鶏ひき肉,油揚げ,大豆	にんじん,いんげん	596 kcal	29日 大正12年頃の給食 児童の栄養改善のための方法としての学校給食が奨励され、具だくさんで栄養価のあるまぜご飯とみそ汁などが各地の学校で提供されました。
		ししゃものから揚げ		でん粉,油	ししゃも		26.1 g	
		栄養みそ汁		ごま油,じゃがいも	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな		
		りんご				りんご		
30	火	ご飯	牛乳	七分づき米			601 kcal	30日 くじらの東煮 くじらは、貴重なたんぱく源として、昔から日本で食べられてきました。学校給食にも使われ、子供たちの成長期を支えました。
		くじらの東煮		でん粉,油,砂糖	くじら肉	しょうが	28.0 g	
		けんちん汁		油,じゃがいも,こんにゃく,ごま油	豆腐,油揚げ	ごぼう,だいこん,にんじん,なげぎ		
		小松菜のおひたし		三温糖		こまつな,もやし		
31	水	とりとごぼうのピラフ	牛乳	七分づき米,バター,油	鶏肉,ボンレスハム,卵	しょうが,ごぼう,にんじん,いんげん	591 kcal	
		トマトシチュー		油,じゃがいも,バター,小麦粉	豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,マッシュルーム	22.4 g	
		ひじきサラダ		油,三温糖,白いりごま	干ひじき	キャベツ,だいこん,きゅうり,たまねぎ		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

リクエスト給食

先月に引き続き、今月もリクエスト給食で上位になったものが登場します。
給食室一同、みなさんにおいしい給食が届けできるよう頑張ります！お楽しみに☺




主食 1位
「揚げパン」

2位のラーメン、
3位のハンバーガーも登場！


主菜 1位
「鶏肉のからあげ」

献立の都合により、
からあげは2月に
登場します。今月
は、2位のハン
バー（ハンバー
ガー）が登場！


副菜 1位
「大学芋」