

令和6年度 1月分小学校給食予定表

給食開始日

9日(木): 一小・二小・四小・六小・八小

10日(金): 三小・五小・七小



※太字はくにたち野菜です。



国立市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
9(木)	ごはん かぶとカリフラワーのとりだんごスープ スコップコロッケ はくさいとりんごのサラダ・コールスロードレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	チキンミートボール、ぶ たにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、じゃがいも、パ ンこ、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、エリン ギ、カリフラワー、かぶ、 こまつな、にんじん、 ホールコーン、グリーン ピース、 はくさい 、キャ ベツ、きゅうり、りんご	626kcal 19.8g
10(金)	くろまいごはん ななくさだんごじる さばのしおやき きんときになんじんとだいこんのなますふうサラダ ★みかんもち★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、さば、かまぼ こ、ぎゅうにゅう	くろまい、せいはくまい、 なたねあぶら、しらたま だんご、さとう	にんじん、かぶ、しめじ、 ななくさ、 ながねぎ 、しよ うが、 だいこん 、きんと きにんじん、きゅうり、ゆ ず、みかんもち	707kcal 28.5g
14(火)	ごはん みそコーンスープ さわらのゆずみそやき わかめともやしのナムル ・ちゅうかドレッシング ★みかんシャーベット★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、みそ、さ わら、わかめ、ぎゅうにゅ う	せいはくまい、なたね あぶら、ドレッシング	しょうが、にんにく、メン マ、キャベツ、きくらげ、 ホールコーン、 ながね ぎ 、ゆず、にんじん、こ だいずもやし、もやし、み かんシャーベット	685kcal 29.9g
15(水)	★あげパン★ ラビオリいりこんさいポトフ あつやきたまご ★カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、とり にく、あつやきたまご、 ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さ とう、オリーブオイル、ラ ビオリ	セロリ、にんにく、しょう が、たまねぎ、にんじん、 だいこん 、ごぼう、こん にやく、キャベツ	589kcal 32.8g
16(木)	ごはん わかめスープ ぶたにくのハニーマスタードやき にくじゃが ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、わかめ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、はちみつ、じゃ がいも、さとう	しょうが、たまねぎ、え のきだけ、ホールコー ン、もやし、チンゲンサ イ、にんじん、しらたき	637kcal 26.1g
17(金)	ふかがわめし とうきょうやさいワントンスープ とうきょうほうれんそうあげぎょうざ 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ しらたま & フルーツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あさり、あぶらあげ、とり にく、とうふ、ぎゅうにゅう	せいはくまい 、なた ねあぶら、ワントン、しら たまだんご	しょうが、ごぼう、 にん じん 、えのきだけ、 だ いこん 、 はくさい 、 ほう れんそう 、 ながね ぎ 、ほうれんそうぎょう ざ、もも、りんご、みかん	663kcal 20.0g
20(月)	ごはん とうふのみそチゲはるさめスープ おさかなフライ みかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、お さかなフライ、ぎゅうにゅ う	せいはくまい、なたね あぶら、はるさめ、ごま あぶら	にんにく、しょうが、 はく さい キムチ、にんじん、 はくさい、 ながねぎ 、み かん	642kcal 21.7g
21(火)	あんかけちゅうかめん シューマイ1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ とうふとえだまめのかいそうサラダ ・しおちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、イカ、えび、とう ふ、かいそうミックス、ぎゅ うにゅう	ちゅうかめん、なたね あぶら、さとう、でんぶ ん、ドレッシング	しょうが、たまねぎ、に んじん、きくらげ、たけの こ、 はくさい 、チンゲン サイ、しゅうまい、もやし、 こだいずもやし、えだま め	661kcal 25.8g
22(水)	ソフトフランスパン オニオングラタンふうスープ とろけるスライスチーズ とりももにくとサボイキャベツの インゲンまめとトマトにこみ キャロットラペ のむヨーグルト	ベーコン、とりにく、しろイ ンゲンまめ、のむヨーグ ルト	パン、バター、ふ、チー ズ、なたねあぶら、さとう	たまねぎ、エリンギ、に んにく、トマト、 サボイ キャベツ 、 キャベツ 、 にんじん	598kcal 26.2g

新年お祝い献立

東京都郷土料理献立

大寒の日献立

スープにチーズを入れよう!

フレンチシェフコラボ給食

令和6年度 1月分小学校給食予定表

給食開始日

9日(木): 一・二・三・四・五・六・七小

10日(金): 三・五・七小



※太字はくにたち野菜です。



国立市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
23(木)	ごはん おでんふうスープ ししゃも(メス)ノンエッグマヨしちみりやき 1〜2ねん1ぼん 3〜6ねん2ぼん こんにゃくチャプチェ ていおんさっきんぎゅうにゅう	こんぶ、あけぼの、ちくわ、ししゃも、ぶたにく、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、ごまあぶら	だいこん、にんじん、 ほうれんそう 、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しらたき、ピーマン	612kcal 26.0g
24(金)	ナン きたインドふうチキンマカレー ほしがたポテト1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ マカロニサラダ・ノンエッグマヨネーズ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	ナン、なたねあぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ハッシュドポテト、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが、セロリ、 にんじん 、グリーンピース、あかパプリカ、 キャベツ 、ブロッコリー、ホールコーン	602kcal 22.7g
27(月)	ごはん アルファベットマカロニスープ グリルタンドリーチキン かぶのコールスローサラダ・コールスロードレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ソーセージ、とりにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、オリーブオイル、マカロニ、ドレッシング	セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん 、ホールコーン、えだまめ、トマト、チャップ、にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり	626kcal 24.7g
28(火)	ごはん みなみインドふうフィッシュカレー こくさんやさいグラタン にんじんのマリネ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ます、とうにゅう、だいず、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さつまいも、さとう、やさいグラタン、こめこ 	たまねぎ、トマト、エリンギ、にんにく、しょうが、 ほうれんそう 、 キャベツ 、 にんじん 、むらさきたまねぎ、レモン	702kcal 19.8g
29(水)	ターメリックライス キャベツとかぶのスープ カレーヴルスト (ソーセージとポテトとうずらたまごのカレーチャップいため) みかん&あんぱんにんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、ソーセージ、うずらたまご、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、オリーブオイル、じゃがいも、さとう、とうにゅうゼリー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、かぶ、キャベツ、にんにく、トマト、チャップ、みかんゼリー	681kcal 21.4g
30(木)	ふゆやさいカレーライス とりにく、いそべやき はくさいともやしのおかししょうゆあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、だいず、あおさのり、かつおぶし、コーヒーマルク 	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、トマト、りんご、 はくさい 、もやし	678kcal 28.7g
31(金)	ごはん とんじる イカのみりんやき たいずのひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、イカ、あぶらあげ、ひじき、だいず、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんじん、 だいこん 、ごぼう、こんにゃく、 こまつな 	608kcal 31.3g

全国学校給食週間(1月24日〜30日)

世界のカレーWeek
〜給食でカレーのルーツを知ろう〜

月平均栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 25.3g ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

〜第三学期から給食費は公費負担(無償)になりました〜

- ・無償化にともなう手続き等はございません。
- ・1月分より給食費の引き落としがなくなります。
- ・納付書でお支払いの方は、1月分以降のお支払いは不要です。

※給食費について、ご不明な点等ございましたら、下記の問い合わせ先にご連絡ください。



くにたち食育推進・給食ステーション

042-572-4177

魚には、骨があります。



卒業までにもう一度食べたい給食
★6年生リクエストアンケート★

10日(金) みかん餅 一・二・三・四・五・六小
14日(火) みかんシャーベット 五小
15日(水) 揚げパン 八小
カラフルこんにゃくサラダ 四小