

1月



# こんだてよていひょう



八王子市立七国小学校

日 曜日	主食	飲み物	くだもの	副菜・汁物等	赤のなかも 血や肉になるもの	黄色のなかも 熱や火になるもの	緑のなかも からだの調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)
13 火	やきとり丼	牛乳	みかん ○	いなかじる 田舎汁 ごま和え	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり ふたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま ジャガイモ でんぶん	ねしょうが ながねぎ はくさい にんじん だいこん ごぼう みかん	606
14 水	スペゲティーミートソース	牛乳		えのきとわかめのスープ ポップビーンス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ カットわかめ とりにく だいば あおのり	スペゲティー あぶら でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ はくさい えのきたけ	25.6
15 木	あづきごはん	牛乳		こしょうがつこんだて ～小正月献立～ さわらの利休焼き、いりどり かきたま汁	ぎゅうにゅう あづき さわら みそ とりにく ちくわ たまご とうふ	こめ もちごめ ごま ジャガイモ あぶら さとう でんぶん こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな	606
16 金	きなこ揚げパン	牛乳		ポトフ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ツナ	パン さとう あぶら ジャガイモ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ねしょうが だいこん	22.4
19 月	人参ごはん	牛乳		しあわせの磯辺焼き、豚汁 かいわれじゅごサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しあわせ みそ あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	616
20 火	ごはん	牛乳	みかん ○	マーボー豆腐、ワンタンスープ わかめのににく炒め	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ カットわかめ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ワンタンかわ	ながねぎ にんじん にら ねしょうが にんにく もやし はくさい ほしいだけ みかん	23.0
21 水	ごはん	牛乳		～旬の食材 ほうれんそう～ させい豆腐、野菜ののり和え ほうれんそうのみぞ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご きざみのり あぶらあげ みそ	こめ さとう	ほしいだけ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ えのきたけ だいこん ほうれんそう	600
22 木	コーンピラフ	牛乳		～八王子産白菜・小津町産ゆず使用～ 八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	こめ オリーブあぶら あぶら ジャガイモ こむぎこ バター はちみつ さとう	ホールコーン にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい バセリ ももかん りんごかん みかんかん はちおうじおつまちさんゆず	17.4
23 金	ごはん	牛乳		～秋田県大館市100年フード・きいたんぽ～ さばのごまみぞ煮、きいたんぽ汁 もやしのかうし和え	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう ごま こんにゃく ごまあぶら きいたんぽ	ねしょうが もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	645
26 月	わかめごはん	牛乳		～ち 地産地消～ 桑都揚げ、はっちくんのみぞ汁 もやしのごま和え	ぎゅうにゅう カットわかめ ささかまほこ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ ごま じょうしんこ あぶら さつまいも さとう	くわのはのこな はくさい にんじん だいこん しいだけ ながねぎ もやし こまつな	22.8
27 火	カレーライス	牛乳		～お おいしく手作り～ 野菜のピクルス ヨーグルトのいちごソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ ジャガイも あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが グリーンピース りんご だいこん きゅうり いちご	643
28 水	大豆ピラフ	牛乳		～う うま 旨みたっぷり～ チキンのハーブ焼き オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいば ベーコン	こめ あぶら オリーブあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース ホールコーン にんにく バセリ トマトピューレ バジル	25.8
29 木	ごはん	牛乳		～は 育む・まごわやさしい～ ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき、のりの佃煮 ごじる やさい 吳汁、野菜のいろどり和え	ぎゅうにゅう ホキ やきのり だいば とりにく みそ かつおぶし	こめ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626
30 金	はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳		～じ 地元を大切に～ うずら卵のからめ煮 棒餃子	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん ぎゅうざのかわ	だけのこ にんにく ねしょうが ホールコーン さくらげ こまつな もやし たまねぎ はくさい にら	25.7

## 給食室より



・三学期の給食は1月13日(火)から始まります。今学期も二学期同様、安全でおいしい給食を作っていますので、ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

・給食当番に当たった際、当番のお子さんはマスクを着用しての配膳となります。一週間清潔なマスクをご用意ください。また、給食当番は帽子をかぶります。髪の長いお子さんは帽子に入れることができるように当番の間は結ぶなどして髪が給食に入らないようにするためのご協力をお願ひいたします。

・年度途中にアレルギー症状(飲用牛乳を飲んでおなかがゴロゴロすることも含む)を発症された場合は速やかに担任までご連絡ください。