

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	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
13 火	やきとり丼	牛乳	みかん	田舎汁 ごま和え	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま じゃがいも でんぶん	ねぎしょうが ながねぎ はくさい にんじん だいこん ごぼう みかん	606 25.6
14 水	スパゲティミートソース	牛乳		えのきとわかめのスープ ポッピンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ カットわかめ とりにく だいず あおのり	スパゲティ 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	661 27.4
15 木	あずきごはん	牛乳		～小正月献立～ さわらの利休焼き、いいどい かきたま汁	ぎゅうにゅう あずき 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 じゃがいも 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 ごまつな	606 29.2
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 じゃがいも 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 ねぎしょうが だいこん	602 22.4
19 月	人参ごはん	牛乳		ししゃもの磯辺焼き、豚汁 かいりかいじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも 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 ごまつな ながねぎ キャベツ もやし	616 27.8
20 火	ごはん	牛乳	みかん	マーボー豆腐、ワンタンスープ わかめのにんにく炒め	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 ねぎしょうが にんにく もやし はくさい ほうししいたけ みかん	615 23.0
21 水	ごはん	牛乳		～旬の食材 ほうれんそう～ ぎせい豆腐、野菜ののり和え ほうれんそうのみそ汁	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	ほうししいたけ 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 26.6
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 じゃがいも 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 パセリ ももかん いんごかん みかんかん はちおうじおつまちさんゆず	620 17.4
23 金	ごはん	牛乳		～秋田県大館市100年フード・きりたんぼ～ さばのごまみそ煮、きりたんぼ汁 もやしのからし和え	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 きりたんぼ	ねぎしょうが もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ごまつな	645 23.5
↓ 26 月	わかめごはん	牛乳		～ち 地産地消～ 桑都揚げ、はっちくんのみそ汁 もやしのごま和え	ぎゅうにゅう カットわかめ ささかまぼこ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ ごま しょうしんこ 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 しいたけ ながねぎ もやし ごまつな	601 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 じゃがいも 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 ねぎしょうが グリーンピース りんご だいこん きゅうり いちご	643 18.1
28 水	大豆ピラフ	牛乳		～う 旨みたっぷり～ チキンのハーフ焼き オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 パセリ トマトピューレ バジル	609 25.8
29 木	ごはん	牛乳		～は 育む・まごわやさしい～ 夕焼小焼やき、のりの佃煮 呉汁、野菜のいろどい和え	ぎゅうにゅう ホキ やきのり だいず とりにく みそ かつおぶしこ	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 ごまつな もやし	626 27.9
30 金	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	おしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく ねぎしょうが ホールコーン きくらげ ごまつな もやし たまねぎ はくさい にら	620 25.7

全国学校給食週間

## 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まいりますので、ご家庭でのご理解・ご協力お願いいたします。

・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いいたします。

・年度途中でアレルギー症状(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。