

1月献立予定表

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1献立 - たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
12	水		マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ スイーツプリング	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ 鶏ももコマ なると たまご	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 椎だけ だけのこ えのきたけ ねぎ スイートパプリカ	781 kcal 32.5 g 2.9 g
13	木		肉うどん 天ぷら フルーツきんとん	豚ももコマ 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 青のり クリーム	冷凍うどん さつまいも 小麦粉 上白糖	なたね油 有塩バター	にんじん ほうれん草	大根 ぶなしめじ ねぎ りんご パイン缶 干しぶどう	783 kcal 22.6 g 2.2 g
14	金		小豆ごはん さばの塩焼き 大根とさつまいも揚げの煮物 関西風白玉雑煮(図書コラボ)	小豆 豚ばらコマ さば 白みそ 赤みそ かまぼこ さつまいも 鶏もも2cm角	牛乳	米 もち米 きび砂糖 白玉団子	なたね油	にんじん 小松菜	大根 椎だけ ねぎ	796 kcal 34.1 g 2.7 g
17	月		親子丼 白菜のみそ汁 りんご	鶏ももコマ たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油	糸みつば	玉ねぎ 白菜 えのきたけ りんご	803 kcal 30.6 g 2.7 g
18	火		たくあんごはん ぶりの照り焼き 磯香和え 大根のみそ汁	油揚げ ぶり おかつ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり わかめ	米 きび砂糖	なたね油 白いりごま	ほうれん草 にんじん	刻みたくあん しょうが もやし キャベツ 大根 ねぎ	787 kcal 33.8 g 2.7 g
19	水		たっぷり野菜のクリームスープパスタ インディアンサラダ	ベーコン短冊 大豆 焼き竹輪 ポークハム	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	スバゲッティ 小麦粉 じゃがいも 上白糖	オリーブ油 なたね油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	765 kcal 28.0 g 2.5 g
20	木		ごはん 和風ハンバーグおろしソース 切干大根の煮物 油揚げ 鶏ももコマ 大根のさっぱりスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 さつまいも 油揚げ 鶏ももコマ	牛乳 干ひしき 調理用牛乳	米 パン粉 きび砂糖 かたくり粉	なたね油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 切干し大根 しょうが えのきたけ	792 kcal 31.5 g 2.4 g
21	金		ジャンバラヤ パンチビーンズ コーンチャウダー	ウィンナー 大豆 鶏ももコマ	牛乳 調理用牛乳 クリーム	米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉	なたね油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー コーン缶1缶 マッシュルーム	771 kcal 24.5 g 2.6 g
24	月		★小金井和食の日★ ごはん・松風焼き 里いものピリ辛炒め にらたまスープ	鶏ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏ももコマ たまご	牛乳	米 パン粉 板こんにゃく さといも きび砂糖 かたくり粉	白いりごま なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん にら	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ	786 kcal 32.1 g 2.6 g
25	火		★昭和30年代の給食★ ごはん くじらの竜田揚げ さやべつの炒め物・豚汁	くじら肉 豚ももコマ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	なたね油	にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	747 kcal 33.4 g 2.7 g
26	水		★昭和40年代の給食★ 揚げパン トマトシチュー コールスローサラダ	豚もも2cm角	牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 きび砂糖	なたね油	にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	771 kcal 24.6 g 2.7 g
27	木		★昭和50年代の給食★ カレーライス 白菜とじゃこのサラダ いちご	豚もも2cm角	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ きび砂糖	なたね油 白いりごま	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー 白菜 もやし いちご	831 kcal 29.0 g 2.2 g
28	金		★産地消費献立★ 照りマヨチキントースト 小松菜ウィンナーのポトフ いよかん	鶏ももコマ 豚ロース ウィンナー	牛乳 ピザチーズ	食パン きび砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	青ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが いよかん	749 kcal 31.0 g 3.0 g
31	月		ごはん 小松菜とじゃこのぶりかけ ぶり大根(富山県) むらくも汁	ぶり 木綿豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油 白いりごま	小松菜 にんじん 糸みつば	大根 しょうが だけのこ 椎だけ	770 kcal 34.1 g 2.6 g

*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。



新年あけましておめでとうございます
今年も緑中生の健やかな成長と健康を願って、
安全でおいしい給食作りに励んでまいります。
どうぞよろしくお願いたします。



◆今月の産地消費◆

大根・小松菜・白菜・里いも
は、一部小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

大根・チンゲン菜・小松菜・ほうれん草・にら・
ねぎ・セロリー・白菜・ごぼう・じゃがいも・えのきたけ
ぶり・さわら・いちご・いよかん・スイーツプリング



◆給食費の引き落としについて◆

1月5日(水)に1月分給食費(5,449円)の引き落としを行いました。
再引き落としは20日(木)に行います。
未納のご家庭は、前日までにご入金をお願いします。

◆給食費の返金について◆

年度当初にもお知らせしておりますが、返金の対象は以下の通りです。

(学級閉鎖の場合)

学級閉鎖による返金は、食材料の取り消しができた日数分を返金いたします。
食材料の取り消しができなかった日は、返金できませんのでご了承ください。

(長期欠席の場合)

都合により給食を長期停止する場合は、担任をとおして申し出が必要です。給食費担当が連絡を受けた日の5日後(土日祝を除く)から返金します。ただし、返金回数が連続して5回以上の場合にかぎります。

保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。