

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人分 - 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	
10	水		カレーライス 白菜とじゃこのサラダ いちご	豚もも肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖	米ぬか油 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	830 kcal 29.0 g 2.2 g		
11	木		天ぷらうどん 白玉しるこ 毎月11日は☆箸の日☆鏡開き☆	鶏もも肉 竹輪 あずき	牛乳 冷凍うどん さつまいも 小麦粉 白玉団子 中さら糖 上白糖	米ぬか油 なたね油	にんじん 小松菜 大根 ぶなしめじ ねぎ	785 kcal 24.5 g 2.2 g		
12	金		親子丼 白菜のみそ汁 りんご	鶏もも肉 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 カットわかめ	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 糸三つ葉 玉ねぎ 白菜 えのきたけ りんご	798 kcal 30.4 g 2.7 g		
15	月		ごはん / さわらの西京焼き 大根とさつま揚げの煮物 豆腐白玉のお団子汁	さわら 西京みそ 豚ばら肉 さつま揚げ 絹豆腐 鶏むね肉 かつお節	牛乳	米 三温糖 白玉粉	米ぬか油 にんじん こねぎ しょうが 大根 ぶなしめじ	807 kcal 34.8 g 2.1 g		
16	火		味噌ラーメン パンチビーンズ フルーツパンチ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ みかん缶 もも缶 パン缶	771 kcal 27.7 g 2.8 g		
17	水		海鮮かきあげ丼 田舎汁 いちご	むきえび いか ほたて 竹輪 たまご 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 小麦粉 さといも 板こんにゃく	にんじん 糸三つ葉 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ いちご	821 kcal 29.7 g 2.5 g		
18	木		ごはん ししゃもの唐揚げ(2本) 五目きんぴら いものおづけぱっと(青森)	豚もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう 白菜 しいたけ ねぎ	782 kcal 27.1 g 2.9 g		
19	金		カレーパン 小金井産冬野菜のポトフ みかん ☆地産地消献立☆	豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉 ウィンナー	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 かぶ セロリー しょうが みかん	753 kcal 26.6 g 3.0 g		
22	月		ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ 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 三温糖 かたくり粉	小松菜 にんじん 糸三つ葉 大根 しょうが たけのこ 干し椎たけ	770 kcal 34.1 g 2.6 g		
23	火		マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ デコボン	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 八丁みそ たまご 鶏むね肉 なると	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	にら にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎たけ えのき たけ ねぎ デコボン	777 kcal 32.4 g 3.0 g		
24	水		ごはん / 松風焼き 里いものピリ辛炒め にらたまスープ 毎月24日は☆小金井和食の日☆	鶏ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏もも肉 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 パン粉 板こんにゃく さといも 三温糖 かたくり粉	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	778 kcal 32.3 g 2.6 g		
25	木		ごはん くじらの竜田揚げ きゃべつの炒め物 / 豚汁 ☆昭和30年代の給食☆	くじら肉 豚もも肉 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	にんじん しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	751 kcal 32.9 g 2.5 g		
26	金		揚げパン トマトシチュー コールスローサラダ ☆昭和40年代の給食☆	豚もも肉	牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖	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		
29	月		ミルク / ごはん 八宝菜 春雨スープ ☆昭和50年代の給食☆	豚ばら肉 むきえび いか 豚ひき肉	牛乳	ミルク 米 三温糖 かたくり粉 はるさめ	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 干し椎たけ ねぎ	794 kcal 27.6 g 2.6 g		
30	火		ごはん / さばのしょうが焼き 切り干し大根のナムル こしね汁(群馬県) ☆現代の給食☆	さば切身 豚ばら肉 豚もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく	にんじん 小松菜 葉ねぎ しょうが 切干大根 にんにく 大根 しいたけ	778 kcal 30.5 g 2.6 g		
31	水		ガーリックチャーハン 鶏肉のフォー タコの唐揚げ	豚ロース 鶏もも肉 たこ	牛乳	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 かたくり粉	パセリ にんじん こねぎ にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが もやし ねぎ レモン	784 kcal 38.6 g 3.0 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。
どうぞよろしく願いいたします。



◆今月の地産地消◆

大根・にんじん・小松菜・白菜・かぶ・じゃがいも・はちみつ
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・デコボン



◆給食費の引き落としについて◆

1月5日(金)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22日(月)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いますが、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、返金が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。
給食会計担当に連絡があった5日後(土日祝を除く)から、連続して5回分以上の
場合のみ、返金対象となります。
ご協力をよろしくお願いいたします。