

| 日 | 曜日 | 飲 み 物 | 献 立 名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | I類・II類 |
|----|----|---|---|--|-------------------------|---|----------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|
| | | | | 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 |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | 無機質 | 食塩相当量 |
| 9 | 金 |  | マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ はるか（柑橘） | 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ 鶏もも肉 なると たまご | 牛乳 | 米 大麦 三温糖 かたくり粉 | 米油 ごま油 | 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 干し椎茸 えのき ねぎ はるか | 770 kcal 32.0 g 3.0 g |
| 13 | 火 |  | ちくわと大豆のバラ天丼 白菜とえのきの煮浸し フルーツきんとん | 竹輪 大豆 油揚げ | 牛乳 クリーム(乳脂肪) | 米 米粉 三温糖 さつまいも 上白糖 | なたね油 有塩バター | にんじん | 白菜 えのき りんご パイン缶 干しぶどう | 790 kcal 22.1 g 2.4 g |
| 14 | 水 |  | 米粉ルウのミニチキン勝つカレー まめまめサラダ いよかん ★受験応援献立★ | 鶏もも肉 大豆 青大豆 いんげん豆 大正金時 | 牛乳 | 米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 はちみつ 三温糖 | なたね油 米油 ごま油 | にんじん | 玉ねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ もやし いよかん | 844 kcal 28.5 g 2.2 g |
| 15 | 木 |  | 小豆ごはん 鰯の西京焼き 大根とさつま揚げの煮物 白玉雑煮（宮城～福島） | さくら 西京みそ 豚ばら肉 小豆 さつま揚げ 鶏もも肉 凍り豆腐 | 牛乳 | 米 もち米 三温糖 白玉団子 | 米油 | にんじん せり | 大根 | 805 kcal 35.6 g 2.7 g |
| 16 | 金 |  | 味噌ラーメン ポテトチーズ春巻き | 豚ひき肉 赤みそ 白みそ 蒸挽割り大豆 | 牛乳 ダイスチーズ | 蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも 春巻きの皮 | ごま油 米油 なたね油 | 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 | 798 kcal 29.9 g 3.0 g |
| 19 | 月 |  | カレーピラフ和伊トースかけ 茎わかめとツナの炒め物 | 豚もも肉 ツナ | 牛乳 クリーム(乳脂肪) 茎わかめ | 米 小麦粉 | 米油 | にんじん | 玉ねぎ エリンギ セロリー | 749 kcal 25.5 g 2.6 g |
| 20 | 火 |  | 親子丼 辛子和え りんご ★大寒献立★ | 鶏もも肉 たまご | 牛乳 | 米 三温糖 かたくり粉 | 米油 | 糸みつば 小松菜 にんじん | 玉ねぎ 白菜 りんご | 764 kcal 28.4 g 1.9 g |
| 21 | 水 |  | ごはん いかと大豆の油淋鶏風 おかかあえ 白玉スープ | いか 大豆 かつお節 たまご | 牛乳 | 米 かたくり粉 上白糖 三温糖 白玉団子 | なたね油 ごま油 | ほうれん草 にんじん | しょうが ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 | 758 kcal 28.9 g 2.1 g |
| 22 | 木 |  | ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ | 生揚げ 豚もも肉 豚ばら肉 鶏もも肉 たまご | 牛乳 | 米 三温糖 かたくり粉 | 米油 ごま油 | さやいんげん チンゲン菜 | 大根 玉ねぎ しめじ ｸｰﾙｰﾄﾞ缶 しょうが | 786 kcal 29.7 g 2.2 g |
| 23 | 金 |  | カレーパン 小金井産冬野菜のポトフ みかん | 豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉 ウィンナー | 牛乳 | 丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも | 米油 なたね油 | 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 |
| 26 | 月 |  | ごはん / 鮭の塩焼き ジャガ 1枚の揚げきんぴら 煮だんご（東京都） ★昔の給食★ | 鮭 油揚げ | 牛乳 | 米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 | なたね油 ごま油 米油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 大根 ごぼう ねぎ | 765 kcal 31.2 g 2.2 g |
| 27 | 火 |  | 揚げパン トマトシチュー じゃこ野菜 ★昔の給食★ | 豚もも肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ | コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖 | なたね油 米油 白いりごま ごま油 | にんじん | 玉ねぎ エリンギ にんにく グリーンピース キャベツ もやし | 764 kcal 25.8 g 2.8 g |
| 28 | 水 |  | ごはん くじらの竜田揚げ きゃべつの炒め物 / 豚汁 ★昔の給食★ | くじら肉 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 牛乳 | 米 大麦 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく | なたね油 米油 | にんじん | しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ | 757 kcal 34.4 g 2.5 g |
| 29 | 木 |  | 深川めし（東京） ししゃものかりん揚げ ちゃんこ汁（東京） ★東京献立★ | あさり 油揚げ 鶏ひき肉 鶏もも肉 | 牛乳 ししゃも | 米 大麦 三温糖 かたくり粉 黒砂糖 板こんにゃく | 米油 なたね油 白いりごま | にんじん さやえんどう | しょうが ねぎ 白菜 しめじ 大根 | 752 kcal 35.0 g 3.1 g |
| 30 | 金 | | クッパ（韓国） さばのしょうが焼き ニラもやし ★世界の料理★ | 豚もも肉 たまご さば 豚ばら肉 | 牛乳 | 米 三温糖 | 米油 ごま油 | にんじん こねぎ にら | にんにく しょうが 大根 もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし | 772 kcal 35.4 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。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



◆今月の地産地消◆ ～使用を予定している小金井産食材～
大根・にんじん・小松菜・白菜・かぶ・じゃがいも・さつまいも
ほうれん草・キャベツ

◆今月の旬の食材◆
大根・チンゲン菜・小松菜・にら・ねぎ・セロリー・白菜
ごぼう・じゃがいも・えのきたけ・さくら・いよかん

