

今月の給食目標

食事マナーをまもって楽しい給食

令和7年1月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
9 木	1/7 七草 じんじつ せつづ 人日の節句	餅入り七草そうすい えのきしゅうまい 野菜の磯和え みかん	○	牛乳、鶏もも肉、けずり、昆布、豚挽肉、 刻み大豆、刻みのり	米、トック、でんぷん、砂糖	大根、だいこん葉、かぶ、かぶ(葉)、せり、 白菜、ほうれんそう、玉葱、生姜、もやし、 えのきたけ、キャベツ、人参、みかん
10 金	1/11 かがみひら 鏡開き	あんかけ焼きそば 甘辛ポテト おしるこ	○	牛乳、豚肉、いか、あずき	蒸し中華めん、油、でんぷん、ごま油、 じゃがいも、砂糖、白玉団子	にんにく、生姜、だけのこ(茹)、人参、玉葱、 白菜、干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ、 いんげん
14 火		ごはん レンコンハンバーグ 白菜のガーリックサラダ きのこのスープ	○	牛乳、豚挽肉、鶏挽肉、押し豆腐、 調製豆乳、絹ごし豆腐	米、生パン粉、砂糖、でんぷん、 オリーブ油	玉葱、れんこん、白菜、人参、ぶなしめじ、 ほうれんそう、にんにく、生しいたけ、 えのきたけ、葉ねぎ
15 水		ごはん サラダパン ポトフ みかん	○	牛乳、ツナ、ピザチーズ、ベーコン、 ウィンナーソーセージ	強力粉、三温糖、油、ノンエッグマヨ、 じゃがいも	ごはん、人参、大根、玉葱、キャベツ、 セロリ、かぶ、ブロッコリー、みかん
16 木		田舎うどん 竹輪の磯辺揚げ もやしときくらげのピリ辛和え	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、けずり、 焼き竹輪、青のり	冷凍うどん、小麦粉、油、砂糖、ごま油	大根、人参、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、 もやし、きくらげ、水菜、にんにく、生姜
17 金		ごはん 鉄火みそ ぶり大根 小松菜の和え物	○	牛乳、鶏挽肉、白味噌、ぶり	米、砂糖、ごま油	人参、ニラ、生姜、大根、小松菜、もやし
20 月	世界の料理 「韓国」	ごはん 豆腐チゲ チャプチェ	○	牛乳、豚ばら肉、木綿豆腐、けずり、 豚もも肉	米、油、砂糖、ごま油、春雨、白ごま	生姜、にんにく、キムチ、大根、人参、 もやし、ぶなしめじ、ニラ、ねぎ、ピーマ ン、だけのこ(茹)、きくらげ
21 火		わかめごはん きつまいもとレンコンのこんがり炒め 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、わかめご飯の素、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、 けずり	米、油、さつまいも、でんぷん、砂糖	人参、れんこん、ねぎ
22 水		みかん蒸しパン ホワイトシチュー 水菜と大根のハリハリサラダ	○	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、生クリーム、 牛乳、ロースハム	蒸しパンミックス、プレミックス粉、油、 じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	みかんジュース、みかん缶、にんにく、 生姜、玉葱、人参、いんげん、大根、水菜
23 木		しょうゆラーメン じゃがまる バイン入り炭酸ゼリー	○	牛乳、豚ばら肉、調製豆乳、アガー	蒸し中華めん、じゃがいも、油、砂糖、 プレミックス粉	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ねぎ、 パイン缶
24 金	1月24日～30日 全国学校給食週間 郷土料理 「山形県」	ごはん いも煮 ホキの南蛮揚げ	○	牛乳、豚ばら肉、ホキ、厚削り	米、里芋、こんにゃく、砂糖、でんぷん、油	ごはん、ぶなしめじ、ねぎ、ピーマン、 玉葱、人参、水菜
27 月	明治22年の 給食	おにぎり 鮭の塩焼き 野菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳、焼きのり、鮭、豚もも肉、油揚げ、 絹ごし豆腐、けずり	米、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、もやし、人参、大根、ごぼう、 ねぎ
28 火	昭和20年代の 給食	コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの浅漬け 野菜スープ	○	牛乳、くじら肉、鶏もも肉	コッペパン、でんぷん、小麦粉、油	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、 大根
29 水	昭和40年代の 給食	ミートソースパグティ コールスローサラダ オレンジ	○	牛乳、刻み大豆、豚挽肉、ロースハム	スパゲッティ、オリーブ油、油	パセリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、セロリ、キャベツ、 オレンジ
30 木	昭和50年代の 給食	むかしのカレーライス アセロラゼリー	○	牛乳、豚肉、粉ゼラチン	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参、アセロラ ジュース、アロエ
31 金		にんにくチャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ	○	牛乳、豚肉、豚挽肉、刻み大豆、 ロースハム	米、油、ごま油、でんぷん、餃子の皮、春雨、 砂糖	にんにく、葉ねぎ、生姜、キャベツ、ねぎ、 ニラ、もやし、人参

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー588kcal、たんぱく質24.0g、脂質19.5g、食塩相当量2.3g

正しい姿勢とマナー



はしの持ち方とマナー



料理の並べ方



令和6年度11月より 給食補助金の増額について

今般、米等の物価上昇が続いていることに鑑み、
11月分から児童・生徒1人につき、1食あたり補助
額が10円増額されています。品質を維持しつつ、
望ましい給食を提供して参ります。