



がつ こんだてひょう  
**1月 献立表**

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
木島平村産：ぶなしめじ、えのきたけ、りんご、きくらげ、米、なめこ  
地場野菜：キャベツ、大根、ねぎ

令和5年1月10日  
調布市立滝坂小学校  
校長 小林 美也子  
栄養士 山本 美杏

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギーたんぱく質脂質
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	
12 (木)	人日の節句 (7日)	○	七草あんかけ丼 松風焼き ・ 紅白なます みかん	豚ひき肉、削り節 鶏ひき肉、みそ	米、油、しらたき、でんぷん パン粉、砂糖	ごぼう、小松菜、しめじ、大根、かぶ、せり、にんじん ねぎ、大根、にんじん、ゆず みかん	584 Kcal 26.2 g 15.3 g
13 (金)	マクメニュー	○	肉ごぼうごはん 白菜のごま豆乳鍋 ★ひみつのおだんご	豚肉 豚肉、豆腐、鶏ガラ、豆乳、みそ	米、油、糸こんにゃく、砂糖 油、しらたき、ごま 白玉粉、ミルクココア、砂糖、チョコレート	しょうが、ごぼう、にんじん、小松菜 にんにく、しょうが、人参、白菜、春菊、しめじ、えのきたけ、ねぎ	632 Kcal 23.1 g 22.7 g
16 (月)		○	みそ煮込みうどん わかさぎの天ぷら ・ 即席漬け りんごケーキ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、ハチマシ、かつお節削り わかさぎ ・ ほそめこんぶ 豆乳	うどん、砂糖 小麦粉、油 ホットケーキミックス、油、砂糖、乳なしマーガリン	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草 きゅうり、キャベツ、水菜 りんご	633 Kcal 26.0 g 26.0 g
17 (火)	スコットランド料理	○	ケジャリー スコッチブロス チーズ入りマッシュドタティ	タラ 鶏肉、レンズ豆、鶏ガラ ベーコン、チーズ	米、乳なしマーガリン、オリーブ油 油、押麦 じゃが芋、乳なしマーガリン、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、かぶ、いんげん	571 Kcal 21.2 g 25.3 g
18 (水)		○	ごはん ・ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 ぼんかん	鶏肉、削り節 わかめ、みそ、削り節、だし昆布	米 ・ 油、里芋、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、大根、いんげん ねぎ、白菜、ほうれん草、えのきたけ ぼんかん	518 Kcal 18.8 g 13.7 g
19 (木)		○	ねぎ塩豚丼 春雨スープ あんこ春巻き	豚肉 鶏肉、豆腐、鶏ガラ あずき	米、押麦、油、砂糖、でんぷん 春雨、ごま油 砂糖、油、春巻きの皮	玉ねぎ、もやし、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが にんじん、小松菜、白菜	694 Kcal 26.4 g 21.4 g
20 (金)		○	丸パン ・ かぼちゃコロック ツナサラダ 米粉のクリームスープ	豚ひき肉 ツナ、わかめ 鶏肉、白いんげん豆、鶏ガラ、豆乳	丸パン ・ 油、小麦粉、でんぷん、パン粉 油、砂糖、ごま油 じゃが芋、乳なしマーガリン、米粉	玉ねぎ、かぼちゃ にんじん、キャベツ、小松菜 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、パセリ	644 Kcal 26.5 g 23.3 g
23 (月)		○	カレーライス ・ 福神漬け フレンチサラダ 豆乳の抹茶ムース	鶏肉、鶏ガラ 豆乳、豆乳クリーム、アガー	米、油、じゃが芋、小麦粉、乳なしマーガリン 砂糖 こしあん、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、福神漬け キャベツ、もやし、水菜、きゅうり、玉ねぎ	668 Kcal 24.7 g 18.5 g
24 (火)	学校給食週間 (24日～30日)	○	ごはん ・ 鮭の塩焼き 炒めたくあん 芋の子汁	鮭 鶏肉、豆腐、削り節	米 ごま油、ごま 油、こんにゃく、里芋	たくあん にんじん、ねぎ、しめじ	546 Kcal 27.3 g 16.5 g
25 (水)	開校記念日	シヨア	お赤飯 ・ 鶏のから揚げ 野菜の酢みそあえ すまし汁	ささげ、鶏肉 みそ 削り節、だし昆布	米、もち米、ごま、でんぷん、小麦粉 砂糖 花麩	にんにく、しょうが かぶ、キャベツ、小松菜、にんじん 大根、にんじん、えのきたけ、たけのこ、ほうれん草、ねぎ	552 Kcal 20.5 g 13.5 g
26 (木)		○	コッペパン ・ いちごジャム くじらとポテトのアンGRES 昔のワンタンスープ	くじら、みそ 鶏ひき肉、鶏ガラ	コッペパン ・ いちごジャム でんぷん、小麦粉、油、じゃが芋、砂糖、ごま ワンタンの皮、ごま油	しょうが しょうが、にんじん、白菜、きくらげ、にら、たけのこ、ねぎ	562 Kcal 24.8 g 17.4 g
27 (金)		○	木島平のごはん ・ 鯖のぬか炊き お浸し ・ みそ汁 りんご	さば、米ぬか おかか ・ みそ、削り節、だし昆布	木島平の米 ・ 砂糖	小松菜、キャベツ、にんじん ・ 大根、白菜、えのきたけ、なめこ、ねぎ りんご	613 Kcal 25.8 g 17.7 g
30 (月)		○	スパゲッティミートソース カラフルサラダ 白菜とポテトのスープ	豚ひき肉、粉チーズ 鶏ガラ	スパゲッティ、油 油、オリーブ油、砂糖 じゃが芋、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、トマトピューレ、バジル、パセリ キャベツ、黄パプリカ、にんじん、きゅうり かぶ、白菜、玉ねぎ	555 Kcal 24.8 g 20.6 g
31 (火)	郷土料理	○	ごはん ・ 納豆みそ ハタハタの甘辛揚げ ・ 野菜の甘酢あえ きりたんぼ汁	鶏ひき肉、納豆、みそ ハタハタ 鶏肉、油揚げ、削り節	米 ・ 油、砂糖、ごま 米粉、油、ざらめ、でんぷん ・ ごま油 きりたんぼ、こんにゃく	しょうが、にんじん、ねぎ キャベツ、もやし、小松菜 にんじん、ねぎ、ごぼう、まいたけ	601 Kcal 23.2 g 18.5 g