



# こんだてひょう



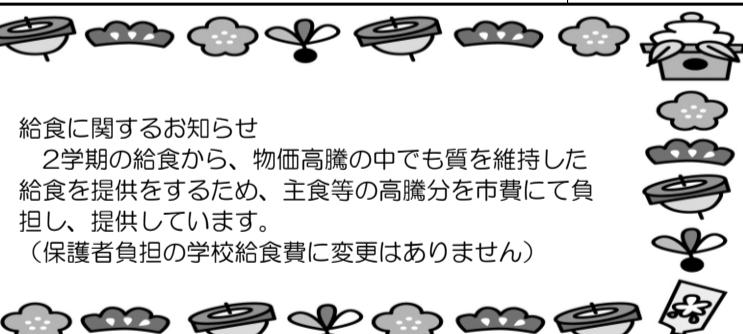
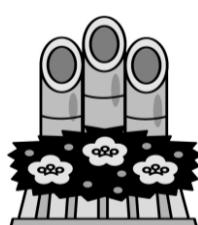
令和8年 1月 入間市立東金子小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)			
13	火	ななくさごはん	さわらのしおやき みそしる ななくさこんだて	牛乳	こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	たいこん かぶ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ せり ほししいたけ	587 26.8 305	
14	水	おかめうどん	しらたまぜんざい はくさいのつけもの かがみびらきこんだて	牛乳	じごなうどん しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう とりにく あすき かまぼこ あぶらあげ きざみこんぶ	はくさい ながねぎ にんじん ほししいたけ ゆず	638 25.3 307	
15	木	バターロール	ツナおろしスパゲティ みずないりサラダ	牛乳	バターロール バター スパゲティ なたねあぶら さとう オリーブ油 しろごま	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり	たいこん きゃべつ みずな きゅうり コーン にんじん	619 22.8 317	
16	金	チャーハン	とりわんたんスープ	牛乳	こめ ワンタンのかわ べいりゅうばく なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご むきえび ぶたにく やきぶた とりにく	もやし こまつな ながねぎ にんじん	622 25.6 284	
19	月	【ごはんのリクエストこんだて】(83ひょう)							618 21.7 276
20	火	【めんのリクエストこんだて】(127ひょう)							611 20.6 286
21	水	【パンのリクエストこんだて】(116ひょう)							630 26.7 419
22	木	【先生のリクエストこんだて】(9ひょう)							622 25.7 284
23	金	【わしょくのこんだて】							660 24.9 347
26	月	さといもごはん	おちゃとりてん せんべいじる	牛乳	こめ さといも なたねあぶら こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かやきせん あぶらあげ	たいこん ほんしめじ にんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ おちゃ	635 25.4 291	
27	火	ごはん	すきやきふうに ふりかけ からしあえ	牛乳	ごはん さとう なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	しらたき こまつな ながねぎ はくさい もやし にんじん なましいたけ えのきだけ	588 28.2 482	
28	水	みそラーメン	たこやきあげ ポンカン	牛乳	ラーメン こむぎこ なたねあぶら でんぶん ながいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ あかみそ たまご はなかつお あおさ	ポンカン たまねぎ もやし きゃべつ にんじん ながねぎ にら ねしょうが にんにく	643 27.9 303	
29	木	バターライス	★メキシカンチキン (カレーこいりのチキンです) ジュリエンヌスープ	牛乳	こめ なたねあぶら でんぶん こめこ バター さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく	606 27.5 266	
30	金	★よくばりうどん (バターいりのうどんです)	だいがくいも	牛乳	じごなうどん さつまいも なたねあぶら さとう バター くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー しろみそ あかみそ あぶらあげ わかめ	きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ	617 20.7 305	
給食回数		《14回》			平均栄養量			621 24.4 319	

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。  
★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ

1月13日 給食開始 七草献立  
1月14日 鏡開き献立  
1月19日～23日 給食週間



あけましておめでとうございます。

年が明け、ますます寒くなってきました。今年も明るく健康に過ごせるように毎日の食事を大切にしましょう。

さて、1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。これは学校給食の意義や役割について考え、理解や関心を深める週間です。この機会に学校給食のすばらしさを見直しましょう。

東金子小では1月19日から23日を給食週間とし、ごはん、パン、めんの献立で一番人気のあったものを実施します。

## 1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

