



1月の こんだて表



入間市立金子小学校

令和6年度

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)	体の調子を整える(緑)	
10	金	【七草献立】 七草ごはん	さわらでや 鰯の照り焼き みそ汁		精白米 ジャガイモ なたね油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ わかめ	大根 かぶ 玉ねぎ 人参 だけのこ せり 干しいたけ	604 25.8 289
14	火	【鏡開き献立】 おかめうどん	しらたま 白玉ぜんざい 奈良和え		袋入り油揚げうどん 白玉団子 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 あずき かまぼこ 油揚げ	大根 長ねぎ 人参 れんこん 干しいたけ 根生菜	671 26.5 319
15	水	ごはん	★鶏肉とねぎの焼きとり風 白菜と水菜の漬物 芋の子汁		ごはん 里芋 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ	白菜 長ねぎ 水菜 こんにゃく 大根 えのきだけ ごぼう 人参	607 26.3 312
16	木	みそラーメン	たこ焼き揚げ ボンカン		ポットラーメン 小麦粉 なたね油 でん粉 長芋	牛乳 豚肉 たこ 赤みそ 卵 花かつお あおさ	ボンカン 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 長ねぎ にら 根生菜 にんにく	643 27.9 303
17	金	ポテトピラフ	ウインナーのケチャップ煮 マカロニスープ		精白米 ジャガイモ 米粒麦 シェルマカロニ なたね油 バター	牛乳 ウインナー 鶏肉 パーコン カナディアンベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 にんにく	673 26.5 271
21	火	【ふるさとの給食】 里芋ごはん	★お茶とり天 けんちん汁		精白米 里芋 なたね油 小麦粉 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ	大根 本しめじ 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ ぜん菜	619 24.6 324
22	水	カレー南蛮	野菜サラダごま風味		ゆでうどん でん粉 ごま油 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 長ねぎ きゅうり	563 18.2 279
23	木	ホットドッグ	はくい 白菜のクリーム煮		コッペパン 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	白菜 玉ねぎ キャベツ デンゲン菜 人参 本しめじ	614 24.6 365
24	金	ごはん	★鶏肉のおろし煮 みそ汁		ごはん なたね油 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ 刻みのり	ほうれん草 白菜 大根 玉ねぎ えのきだけ 人参	628 23.9 309
27	月	給食週間	ごはん	1位	192票	619		
28	火		パン	1位	195票	21.6		
29	水		めん	1位	225票	294		
30	木		ごはん	2位	70票	630		
31	金		パン	2位	63票	26.7		
						419		
給食回数			《14回》	平均栄養量			625	
							23.6	
							311	

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー



1/24～1/30

☆金子小学校では1月27日～31日までを給食週間として、みなさんがアンケートで選んでくれた希望献立を提供します。
ごはん献立、パン献立、麺献立の3位を発表するので何が出るか予想してみてください。

【ごはん献立3位 51票】

ツナとぼろごはん
こんにゃくのいかに
さんかいじる

【パン献立3位 47票】

シナモンあげパン
ベーコンとやさいのにこみ
ぎゅうにゅう

【めん献立3位 29票】

しるなしたんたんめん
ウインナーとキャベツのソテー
ぎゅうにゅう