



1月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和6年/2024

24日～30日は **全国学校給食週間!**

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質 ※
9(火)	ごはん あぶたまどんのく あじフライ おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, たまご, あじ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース, こまつな, もやし	こめ, あぶら, さとう, パンこ, こむぎこ	683kcal 30.7g
10(水)	ごはん にくだんごスープ ビーンズドライカレー りんご	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたかた, だいず	にんじん, だいこん, たまねぎ, しょうが, ながねぎ, こまつな, にんにく, とうもろこし, りんご	こめ, パンこ, でんぷん, さとう, はるさめ, あぶら, カレールウ	556kcal 23.1g
11(木)	ごはん ななくさじる いなだのゆずからあげ こうどうふのそばろに	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, かまぼこ, いなだ, ぶたかた, こおりどうふ	だいこん, かぶ, はくさい, みずな, こまつな, ゆず, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	638kcal 30.7g
12(金)	ライむぎパン バター はくさいスープ やきフランク シュベック・カルトツフェルン	ミルク コーヒー	2	にゅういんりょう, フランクフルト, ベーコン	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, にんにく	ライむぎパン, あぶら, じゃがいも	652kcal 21.6g
15(月)	ごはん おうめさんやさいのみそしる いかのたつたあげ こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, いか, ぶたかた	だいこん, はくさい, なかねぎ, しょうが, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, こま	555kcal 25.8g
16(火)	ごはん ハヤシンチュウ グリーンサラダ(ナムドレッシング) レモンゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	615kcal 21.9g
17(水)	わかめごはん エービーシースープ とりにくのスパイシーマヨやき こんにやくいりサラダ(ごまドレッシング)	のむ ヨーグルト	2	わかめ, のむヨーグルト, ベーコン, とりむね	たまねぎ, にんじん, えだまめ, こんにやく, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	586kcal 25.9g
18(木)	ごはん きのこのみそしる さばのしおやき さといものそばろに	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, さば, ぶたかた	しめじ, しいたけ, えのきたけ, なかねぎ, しょうが, たまねぎ	こめ, あぶら, さといも, さとう, でんぷん	661kcal 27.6g
19(金)	よこわり まるパン やさいスープ チキンカツのパーベキューソース ツナいりスクランブルエッグ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりにく, ウィナー, まぐろ, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ	よこわりまるパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぷん	631kcal 31.1g
22(月)	ごはん トックいりやさいスープ プルコギ りんご	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんじん, だいこん, なかねぎ, こまつな, にんにく, たまねぎ, しらたき, あかピーマン, りんご	こめ, トック, でんぷん, あぶら, さとう, こま	532kcal 19.8g
23(火)	ごはん もやしとじゃがいものみそしる てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのマヨあえ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたかた	もやし, こまつな, しょうが, たまねぎ, にんじん, きりぼしだいこん	こめ, じゃがいも, でんぷん, さとう, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	600kcal 22.9g
24(水)	コッペパン コーンポタージュ いかのハーブあげ ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, なまクリーム, いか	たまねぎ, とうもろこし, パセリ, パジル, キャベツ, にんじん, もやし	コッペパン, パター, こめ, でんぷん, あぶら	570kcal 26.7g
25(木)	ごはん スープカレー いんげんとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, うずらたまご, ウィナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, れんこん, いんげん, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	634kcal 22.3g
26(金)	いなりずし わかめうどん ちくわてん にくごぼういため	ぎゅうにゅう	2	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, わかめ, ちくわ, ぶたかた	しめじ, なかねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ	さとう, こめ, あぶら, うどん, こむぎこ, こま	446kcal 20.6g
29(月)	ごはん マーボーどうふ はるまき しらたまこんにやくいりポンチ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, なかねぎ, には, キャベツ, こんにやく, みかんかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, はるまきのかわ	671kcal 24.1g
30(火)	ごはん チキンカレー ココロソテー みかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりむね, ウィナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	701kcal 26.4g
31(水)	ちやめし たまごスープ とりにくのさっぱりからあげ だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング)	はっこう にゅう	2	はっこうにゅう, たまご, とりむね, わかめ	にんじん, たまねぎ, しいたけ, なかねぎ, だいこん, とうもろこし	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, こめこ	608kcal 25.3g

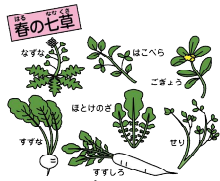
七草汁を飲んで

ことし いちねん けんこう いの
今年1年の健康を祈ろう

七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の7種類の新春に摘む若菜のことです。

1月7日の「人日の節句」に七草がゆを食べ、一年の無病息災を祈ります。給食では七草がゆの代わりに、葉野菜を使って七草汁を作ります。

給食に出る日：1月11日(木)



世界の料理

今月は
ドイツ料理

シュベック・カルトツフェルン

ドイツ語でシュベックは「ベーコン」、カルトツフェルンは「芋」という意味です。ジャーマンポテトのような料理で、ベーコンの塩味がアクセントになっています。1月はドイツウィーク(15日～31日)もありますので、ドイツ料理を食べて、ドイツへの理解を深めましょう。

給食に出る日：1月12日(金)

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。
◆お願い◆ 1月分給食費の口座振替日は1月31日(水)です。前日までにご入金をお願いします。