

令和6年度 1月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
10 (金)	ヨーグルトあえ ちらしずし とうふとさといものみそじる	牛乳	牛乳	熱量 554kcal 蛋白質 21.4g
		ちらし寿司	米 米油 酢 三温糖 塩 鶏肉 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ 酒 しょうゆ 白ごま	
		豆腐と里芋のみそ汁	(かつおだし) にんじん 大根 里芋 豆腐 長ねぎ 小松菜 みそ	
		ヨーグルト和え	ヨーグルト 黄桃 りんご	
14 (火)	カレーうどん じゃがまるくん	牛乳	牛乳	熱量 555kcal 蛋白質 25.5g
		カレーうどん	(かつおだし) うどん 鶏肉 酒 油揚げ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 塩 しょうゆ みりん カレー粉 でんぱん	
15 (水)	わふうサラダ わかめとじゃこのごはん とりにくのあまからあげ	牛乳	牛乳	熱量 607kcal 蛋白質 25.9g
		わかめとじゃこのごはん	米 麦 わかめ 塩 ちりめんじゃこ ごま	
		鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉 酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でんぱん じゃがいも なたね油 三温糖 みりん 酢	
16 (木)	ごまみそあえ きんぴらごはん さばのこうみやき	牛乳	牛乳	熱量 598kcal 蛋白質 24.5g
		きんぴらご飯	米 麦 酒 しょうゆ 米油 豚肉 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ みりん 三温糖	
		さばの香味焼き	さば しょうが 酒 にんにく 長ねぎ 三温糖 しょうゆ 酢	
17 (金)	ぶたキムチどん ちゅうかふうコーンスープ	牛乳	牛乳	熱量 559kcal 蛋白質 28.8g
		豚キムチ丼	米 麦 米油 豚肉 酒 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ たら 白菜キムチ 塩 こしょう しょうゆ ごま油	
		中華風コーンスープ	(とりがらだし) 鶏肉 にんじん とうもろこし もやし 酒 塩 こしょう しょうゆ でんぱん 小松菜 卵 長ねぎ ごま油	
20 (月)	スパゲティミートビーンズソース だいこんサラダ	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 600kcal 蛋白質 26.3g
		スパゲティミートビーンズソース	スパゲティ しょうが にんにく 米油 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 チーズ 大豆	
		大根サラダ	大根 キャベツ にんじん とうもろこし 米油 ごま油 しょうゆ 塩 三温糖 酢 レモン汁	
21 (火)	からしあえ むぎごはん・ツナふりかけ さといもとこんさいの	牛乳	牛乳	熱量 556kcal 蛋白質 24.6g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ツナふりかけ	ツナ 酒 塩 ごま 青のり	
		里芋と根菜の煮物	里芋 大根 ごぼう にんじん 豚肉 こんにゃく 三温糖 しょうゆ みりん みそ 酒	
22 (水)	やさいのあえもの ほっけのしおやき むぎごはん とんじる	牛乳	牛乳	熱量 547kcal 蛋白質 25.5g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ほっけの塩焼き	ほっけ 塩	
		野菜の和え物	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん 三温糖	
豚汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 豚肉 大根 じゃがいも 豆腐 油揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ			

※1月23日(木)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。
 ※献立は都合により変更する場合があります。

令和6年度 1月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
23 (木)	<p>マーボー はくさいどん</p> <p>わかめスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 553kcal 蛋白質 23.6g
		マーボー白菜丼	米 麦 米油 しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 にんじん 酒 三温糖 しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン でんぷん なら ラー油 ごま油 みりん 白菜	
		わかめスープ	(とりがらだし) 鶏肉 とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ 酒 塩 こしょう しょうゆ 長ねぎ ごま	
24 (金)	<p>青森のりんごを使った献立</p> <p>ごもくあんかけ やさそば</p> <p>りんごの つつみあげ</p>	牛乳	牛乳	熱量 624kcal 蛋白質 23.7g
		五目あんかけ焼きそば	蒸し中華麺 しょうが にんにく 豚肉 酒 干しいたけ 切干大根 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 小松菜 でんぷん 酢 ごま油	
		りんごの包み揚げ	春巻きの皮 りんご アップルソース 三温糖 なたね油 粉糖 薄力粉	
27 (月)	<p>ヨーグルト</p> <p>しゅしよく</p> <p>おかず</p>	牛乳	牛乳	熱量 592kcal 蛋白質 27.2g
		冬のお楽しみフェスティバル献立 (第3位の主食をもとに、給食委員が考えたメニューです。)	食パン 米油 玉ねぎ ピーマン エリンギ ハム にんにく トマトケチャップ 塩 こしょう チーズ	
		ヨーグルト	(とりがらだし) 米油 鶏肉 ベーコン 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
28 (火)	<p>しゅしよく</p> <p>デザート</p>	牛乳	牛乳	熱量 570kcal 蛋白質 21.2g
		冬のお楽しみフェスティバル献立 (第2位の主食をもとに、給食委員が考えたメニューです。)	(豚骨、とりがらだし) 蒸し中華麺 にんにく しょうが 長ねぎ みそ 米油 豚肉 にんじん とうもろこし もやし キャベツ なら 酒 しょうゆ こしょう ごま油 トウバンジャン	
		デザート	みかん 黄桃 パイン 上白糖 ぶどう酒 サイダー	
29 (水)	<p>しゅしよく</p> <p>おかず</p>	牛乳	牛乳	熱量 660kcal 蛋白質 22.2g
		冬のお楽しみフェスティバル献立 (第4位の主食をもとに、給食委員が考えたメニューです。)	米 麦 米油 (とりがらだし) しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		おかず	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ワンタンの皮 なたね油	
30 (木)	<p>デザート</p> <p>しゅしよく</p> <p>おかず</p>	牛乳	牛乳	熱量 556kcal 蛋白質 25.5g
		冬のお楽しみフェスティバル献立 (第5位の主食をもとに、給食委員が考えたメニューです。)	(かつお、昆布だし) うどん 鶏肉 酒 干しいたけ 油揚げ にんじん みりん しょうゆ 塩 小松菜 長ねぎ	
		デザート	焼きちくわ 薄力粉 卵 青のり なたね油 粉寒天 上白糖 りんごジュース ゼラチン	
31 (金)	<p>しゅしよく</p> <p>おかず</p> <p>しるもの</p>	牛乳	牛乳	熱量 660kcal 蛋白質 23.1g
		冬のお楽しみフェスティバル献立 (第1位の主食をもとに、給食委員が考えたメニューです。)	子どもパン なたね油 ココア きな粉 三温糖 塩 白ごま	
		しるもの	ハム キャベツ きゅうり にんじん 春雨 酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ	
			(とりがらだし) 米油 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし 白菜 塩 こしょう しょうゆ ワンタンの皮 長ねぎ ごま油	

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

1月は、24日から30日までの「学校給食週間」にちなんで、給食委員会が企画した「冬のお楽しみフェスティバル」を実施します。9月にアンケートで「食べたい主食」(カレーライス、どんぶりもの、チャーハン、混ぜご飯、うどん、ラーメン、スパゲティ、トースト、バーガー、ホットドッグ、揚げパンの中から2つまで)を選んでもらいました。そして、1位から5位までの主食をもとに、給食委員会の児童が1食の給食の献立を考えました(栄養価や予算の都合で、一部、手直しをしております)。その献立が、27日(月)から31日(金)までの給食に登場します。楽しみにしててください。

今月の新座市内産の食材は、小松菜、大根、長ねぎ、にんじんです。
市内でとれた新鮮な野菜が、当日の朝に届きます。