



1月の予定献立表(小学校)



令和7 (2025) 年度

日 曜 日の み もの	給食回数	16回	給食目標 献立に关心をもって食べよう			こんだてメモ
			こんだて	ざいりょうのはたらき	かんだて	
8 木	ごはん いかのチリソース (2まい) たまごときくらげのいためもの ワンタンスープ	お正月 献立	ちからやねつに なるもど (き)	ちやにくに なるもど (あか)	からだのちようしを とのえるもど (みどり)	
9 金	ごはん まづかぜやさ *1 たまごり *2 いもものそとに みかんゼリー		こめ でんぶん あぶら こまらぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ もやし にら	
13 火	ごはん ちくわのニコニコあげ (2こ) プロッコリーとコーンのサラダ もやしとあぶらあげのみぞしる		こめ こむぎに パンに あぶら さとう わふるドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん キゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ	*1「松風焼き」は、鶏ひき肉にみそを練りこんで、表面にけしの実を飾った料理です。お正月のおせち料理にも取り入れられます。給食では、けしの実は使用していません。
14 水	オニオンパン チーズ入りオムレツ (ケチャップ) ほれんそうとベーコンのしょうゆいため しおいんげんのボタージュ		オニオンパン さとう あぶら こむぎに バター	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ ほれんそう はくさい しめじ とうもろこし バセリ	*2「田作り」は、かたくちいわしの幼魚を乾燥させた煮干しを炒って、砂糖・醤油・みりんなどで作ったタレを絡めたものです。五穀農穀や子孫繁栄の縁起を担っているお正月のおせち料理でもあります。
15 木	ごめこのベジタブルドライカレー はくさいとワインナーのスープ		こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい ウィナー	たまねぎ キャベツ にんじん こぼう パプリカ セロリー にんにく しうが トマト はくさい ほれんそう	
16 金	ごはん さばのねぎみそやき こぼうのいためもの あられじる		こめ さとう こまあぶら あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん にんにく やく こぼう だいこん こねぎ	
19 月	ぶたキムチごはん にぎすのあまからソースかけ (2ほん) わかめスープ		こめ こまあぶら こむぎに でんぶん あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう にぎす とりにく わかめ どうふ	キムチ にら にんじん にんにく もやし たまねぎ ねぎ	
20 火	ソフトフランスパン えびマヨニクラン うどとこぼうのサラダ (フレンチドレッシング) ベーコンとやさいのジンジャースープ		ソフトフランスパン マカロニ あぶら こむぎに バター パン フレンチドレッシング じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ベーコン	たまねぎ バセリ こぼう うど だいこん にんじん キゅうり セロリー サヤえんどう しようが	
21 水	ごはん とりつけね きりぼしだいこんのにつけ いしかりじる*3	ハートにんじんDay ❤️	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん たまねぎ だいこん いんげん さやいんげん しうが ほれんそう こにんやく	
22 木	とうふカレードん ちくわサラダ りんごゼリー		こめ あぶら でんぶん さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ わふる	たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく しうが キャベツ きゅうり とうもろこし	
23 金	ガーリックピラフ フライドポテト にくだんごのトマトスープ		こめ バター あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ベーコン ギュウにゅう にんにく なまご いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく ねぎ しうが かぶ トマト セロリー バセリ	
26 月	きなこースト クリーミシュー カラフルティー	としょ きゅうしょく	『せんこく がっこう きゅうしょく かんこん だて』	しおパン パー さとう こむぎに	きなこ ぎゅうにゅう にんにく なまご ウイナー	今月の図書給食は、 26日の「クリーミシュー」です。 本の紹介は、裏面へ！ → →
27 火	とりにくのりやきどん★ キヤペツときゅうりのサラダ さつまいものみぞしる		こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ	りんご キャベツ とうもろこし にんじん キュウリ たまねぎ だいこん	
28 水	スパゲッティペスカトーレ プロッコリーとしめじのソテー [★] サーティアンダギ★		スパゲッティ あぶら さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン	セロリー にんじん たまねぎ にんにく トマト プロッコリー しめじ	
29 木	あげぼうごはん★ さけのしゅやさ なまあげとやさいのにもの		こめ こむぎに あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあげ	ごぼう だいこん にんじん にんにく たけのこ さやいんげん	
30 金	ジャージャーぬん★ トックいりたまごスープ ミックスゼリー		ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら トック りんごゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい みそ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しうが チングルサイ もやし	

*都合により献立が変更になることもあります。

*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。



*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。

下の二次元コードからアクセスしてください。



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

今月の注目食材 はくさい

はくさいの原産国は中国といわれています。
キャベツと同様に、葉菜としては貯蔵性がよ
いので重宝します。また、クセのない淡白な
味わいが好まれて冬野菜の定番となっています。
鍋物にはもちろんですが、旬のはくさ
いは好みがあるので、生のままサラダや浅漬
けにして、シャキシャキした歯ごたえを味わう
こともできます。

出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本
(永岡書店)



Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

こまつな・キャベツ・うど
だいこん・ねぎ・はくさい



~白衣について~

お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほこり等ご
ざいましたら、簡単な綿糸をしていただけると幸いです。

<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>