



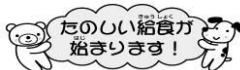
令和8年1月給食カレンダー

調布市立第三小学校

日	給食メモ	牛乳	こんだて	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
9 金	人日の節句 献立	○	もち入り七草ぞうすい 松風焼き 芋栗きんとん	牛乳,けずり,昆布,鶏肉,味噌	米,トック,パン粉,でんぶん, 砂糖,ごま,さつまいも, 栗,白みつ	大根,だいこん葉,かぶ,かぶ葉, せり,白菜,ほうれんそう,ねぎ
13 火	鏡開き 献立	○	二色そぼろごはん 紅白なます おしるこ	牛乳,鶏肉,大豆,卵,あずき	米,油,砂糖,白玉団子	生姜,大根,人参
14 水		○	わかめとじやこのごはん さつまいもとレンコンの揚げ煮 白菜のみそ汁	牛乳,わかめ,じやこ,鶏肉, 油揚げ,豆腐,味噌	米,油,さつまいも, でんぶん,砂糖	れんこん,白菜,ねぎ,小松菜, えのきたけ
15 木	世界の料理 韓国	○	ごはん 豆腐チゲ チャプチ	牛乳,豆腐,けずり,豚肉	米,油,砂糖,ごま油, 春雨,ごま	生姜,ににく,キムチ,大根, 人参,もやし,ぶなしめじ, ニラ,ねぎ,たけのこ, ピーマン,きくらげ
16 金		○	しょうゆラーメン イカのかりんと揚げ わかめサラダ	牛乳,豚肉,いか,わかめ	中華めん,でんぶん, 小麦粉,油	ににく,生姜,人参,キャベツ, ねぎ,生姜汁,もやし,大根
19 月		○	ごはん レンコンハンバーグ 野菜のみそ和え 豆腐汁	牛乳,鶏肉,豆乳,わかめ, 味噌,豆腐,豚肉,けずり	米,パン粉,砂糖, でんぶん,油	玉葱,れんこん,キャベツ,もやし, 人参,大根,白菜,ねぎ
20 火	大寒 献立	○	ごはん 鉄火みそ ぶり大根 野菜の千草あえ	牛乳,鶏肉,味噌,ぶり	米,砂糖,ごま油	人参,ニラ,生姜,大根,白菜, 小松菜,もやし,えのきたけ
21 水		○	はちみつレモントースト チリビーンズシチュー 大根とツナのサラダ	牛乳,大豆,豚肉,ツナ	パン,バター,はちみつ, グラニュー糖,じゃがいも, 油,小麦粉	レモン,ににく,生姜,玉葱, セロリ,人参,大根,ホールコーン
22 木	郷土料理 北海道	○	ごはん とり肉のザンギ 石狩汁 ネーブルオレンジ	牛乳,鶏肉,鮭,油揚げ, 豆腐,けずり,味噌	米,砂糖,でんぶん,油, こんにゃく,じゃがいも	ににく,生姜,大根,人参, ねぎ,小松菜,ネーブル
23 金	郷土料理 沖縄県	○	ししじゅうしい 沖縄もずくスープ 紅いもスイート	牛乳,けずり,豚肉,昆布, 沖縄もずく,豆腐,豆乳	米,油,さつまいも,紅いも, マーガリン,砂糖	人参,こねぎ,ねぎ,白菜
26 月	旬の野菜献立 野菜ひょう	○	あげパン オーロラシチュー ほうれん草サラダ	牛乳,鶏肉,豆乳,ベーコン	コッペパン,じゃがいも, 油,小麦粉,砂糖	人参,玉葱,ホールコーン, グリンピース,ほうれんそう, もやし
27 火	全國学校給食週間	○	雑穀ごはん ほっけの一夜干し 即席漬 けんちん汁	牛乳,ほっけ,豚肉,豆腐, 油揚げ,けずり	米,きび,あわ,赤米,黒米, 油,じゃがいも,こんにゃく	きゅうり,白菜,人参,生姜, 大根,ごぼう,ねぎ
28 水		○	ソフト麺 ミートソース フレンチサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆	ソフトめん,油,砂糖	ににく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム,セロリ, キャベツ,ホールコーン,りんご
29 木		○	昔のカレーライス 野菜のじゃこ和え ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,豆乳, じゃこ,アガー	米,じゃがいも,砂糖, 小麦粉,油,ごま油	ににく,生姜,玉葱,人参, 大根,小松菜,ぶどうジュース
30 金		○	コッペパン クジラのアングレス 白菜のスープ	牛乳,くじら肉,大豆, 味噌,鶏肉	コッペパン,じゃがいも, でんぶん,小麦粉,油, 砂糖,ごま油	生姜,白菜,人参,玉葱,小松菜

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー:606kcal たんぱく質:24.1g 食塩相当量:2.4g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物:米・しめじ・えのき茸



みんなで
元気を
もらお
う!

せいい
かつ
ととの
生活リズムを整えましょう

