



# 1月予定献立表

《今月のめあて》

手を洗ったら席について静かに待とう

素早く身支度をしよう



平成26年度

給食回数 15 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
9 金	ゆりねごはん もずくのすまじる さけのおやき ふるふきだいこん ほしがき		こぶもずくはんぺん とうふ さけぶたにく	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう(洗糖) でんぷん	ゆりね はくさい ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ ほしがき	干し柿は長野県飯田市の赤羽さんご夫婦が作ったものです。柿の自然の甘味を味わってください
13 火	マーボー豆腐どんぶり さんしょくに こんにやくおんサラダ	○	とうふ ぶたにく ハム ひじき ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぷん じゃがいも バター こんにやく	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ コーン パセ リ キャベツ もやし チンゲンサイ	にんじんは、カロテンがたくさん含まれていて、野菜の中でもトップクラスです。
14 水	カレーうどん がんものにも こむぎふすまいりドーナツ	○	ぶたにく さばぶし がんもど き ぎゅうにゅう たまご	なまうどん サラダゆ でんぷん こんにやく ごまあぶら せんとう ふすま こむぎこ パター あまかへとう	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな	小麦ふすまは北海道産の小麦の皮の部分を含いたものです。
15 木	れんこんごはん とんじる さわらのゆずふうみやき うのはなひじき	ヨーグルト	めふらあげ ぶたにく とうふ さばぶし さわら おから ひじ き とりにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう さといも こんにやく サラダゆ	れんこん ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ ゆず たけのこ	「うの花」は「おから」のことです。豆腐の3倍の食物繊維を含んでいます。
16 金	たくあんごはん けのじる だいずととうふのなかよしナゲット やきぶたおんサラダ くだもの		だいず さばぶし こぶ とうふ とりにく スキムミルク たまご やきぶた	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま こんにやく パンこ サラダゆ せんとう	かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし こまつな くだもの	「けの汁」は青森県の郷土料理です。1月14日～16日を小正月といい、女の人が休息を取るように、たくさん「けの汁」を作っておくそうです。
19 月	ごまみそあんかけうどん やさいのピリカラいため スイートポテト	○	ぶたにく さつまあげ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	なまうどん サラダゆ せんとう ごま でんぷん ごまあぶら さつまいも パター	はくさい もやし たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	スイートポテトは給食室の手作りです。関前4丁目の桜井さんが育てた紫芋で作ります。
20 火	おおむぎカレーライス ごもくきんびら れんこんいりサラダ	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おしむぎ こんにやく ごまあぶら せんとう マヨネーズ	たまねぎ ピーマン セロリ ごぼう だいこん にんじん こまつな コーン キャベツ れんこん りんご	カレーという言葉は、インドの南の方のタミル語で、「一種のソース」という意味です。
21 水	かぼちゃフレンチトースト ポークンチュー きりほしのおんやさい くだもの	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン せんとう パター サラダ ゆ じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ はくさい ホールトマト きりほしだいこん もやし こまつな くだもの	切り干し大根は、日光に当てることにより、ビタミンB類が多くなり、保存食としてだけではなく、栄養的にも優れています。
22 木	むぎごはん ぼっかけ さばのからあげねぎソース しのだに くだもの		とりにく とうふ さばぶし さば あぶらあげ	しちぶ米 おしむぎ こんにやく サラダゆ せんとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ いんげん くだもの	ぼっかけは、愛媛県や福井県の郷土料理で、ご飯に具入りの汁をかけて食べます。
23 金	だいずごはん もずくみそしる やきししゃも いりどり	ヨーグルト	だいず こぶ もずく あぶらあげ さばぶし ししゃも とりにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 さといも こんにやく サラダゆ せんとう	もやし キャベツ なかねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん ほししいた け	3年2組 和食器給食です。
26 月	やきそばごもくあんかけ カレーにじゃが くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぷん じゃがいも こんにやく サラダゆ せんとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ こまつな くだもの	じゃが芋の芽にはソラニンという有毒成分が含まれているので、芽のところはしっかり取ることが大事です。
27 火	チリライス さつまいものりんごジュースに ちくわおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター せんとう さつまいも サラダゆ マヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース りんごジュース キャベツ もやし こまつな	さつま芋は、ゆっくり加熱するとアミラーゼという酵素が働き、でんぷんを糖に分解して、甘さが増し、おいしくなります。
28 水	きなこトースト さかなボールシチュー はくさいとひきにくのいために	○	きなこ たら たまご ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	パン パター せんとう パンこ でんぷん じゃがいも こむぎこ サラダゆ ごまあぶら	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ コーン はくさい たけのこ ピーマン こまつな	白菜は、霜がおりる時期になると繊維がやわらかくなり、甘味も出てきます。
29 木	ゆかりごはん さけのかすじる ちくさやき ごぼうのふとに くだもの		さけ さばぶし ぶたにく たまご チーズ	しちぶ米 ていアミロース米 こんにやく じゃがいも せんとう サラダゆ ごま	ゆかりだいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ほうれんそう くだもの	3年1組 和食器給食です。
30 金	いわしずしもずくすまじる さといものごまみそに やきぶたいりおんやさい くだもの		いわし たまご もずく とうふ やきぶた	しちぶ米 こめつぶむぎ ごま せんとう こむぎこ でんぷん サラダゆ さといも こんにやく ごまあぶら ねりごま	にんじん はくさい こまつな もやし キャベツ くだもの	3年3組 和食器給食です。

牛乳欄 → ○牛乳

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

## 1月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。今月の予定は…

大根・にんじん・キャベツ・長ねぎ・里芋・白菜・ミニ紫大根など…



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

### 今月の栄養価

エネルギー 638kcal  
たんぱく質 24.4g  
脂 肪 20.9g

### 今月の予定果物

りんご・みかん  
ネーブル 他

