

1月 予定献立表

平成26年度

給食回数 15回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
9(金)	ヨ	ご飯 白玉団子汁 松風焼き 炒めなます	豚肉 かつお節 豆腐 昆布 スキムミルク 鶏肉 たまご ひじき 味噌 ヨーグルト	七分米 こんにやく 片栗粉 白玉粉 パン粉 砂糖 油 ごま	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根 れんこん 干しいたけ	<p>冬休みも終わり、3学期の始まりです。今年も桜堤調理場では、みなさんに喜んでもらえる給食を目指します。しっかり食べて寒さに負けない体づくりを心がけましょう。</p>  <p>15日(木)道産子汁 じゃが芋、にんじん、もやし、コーン、わかめ、長ねぎ、豆腐が入っています。味噌、にんにく、生姜、バターが入った味噌ラーメン風味の味噌汁です。</p>  <p>22日(木) もちもちチーズパン 白玉粉と薄力粉に牛乳、チーズ、砂糖、オリーブ油、ベーキングパウダーを入れてこね、丸くしてオーブンで焼きます。もちもちした食感からこの名前が付いています。</p>  <p>29日(木)あんだんすー 沖縄の料理で、色々な具材を甘めの味噌と混ぜ合わせたものです。「あんだ」は油、「んすー」は味噌を意味しています。給食では、豚肉と大豆を加えて作ります。ご飯と一緒に食べます。</p>
13(火)	○	ハヤシライス ポイル野菜 りんご	豚肉 生クリーム 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマトピューレ 白菜 もやし 小松菜 りんご	
14(水)	○	五目うどん がんもとと玉こん煮 お好み焼き	豚肉 エビ かつお節 がんもどき たまご いか あみえび 昆布 スキムミルク 青のり 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 こんにやく 小麦粉	小松菜 キャベツ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく	
15(木)	ヨ	ご飯 道産子汁 鱈の幽庵焼き 高野豆腐の揚げ煮	わかめ 豆腐 かつお節 鱈 高野豆腐 昆布 ちくわ ヨーグルト	七分米 じゃが芋 バター 砂糖 油 片栗粉 ごま	人参 もやし ホールコーン 長ねぎ 生姜 にんにく ゆず ブロッコリー	
16(金)		エビと野菜のピラフ クリームシチュー スペイン風オムレツ みかん	エビ 豚肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏がら たまご チーズ	七分米 油 バター じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム ビーマン ホールトマト みかん	
19(月)	○	マーボー豆腐丼 煮びたし こんにやくのオランダ煮	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま	長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 白菜 小松菜	
20(火)	○	セルフサンド (コッペパン コリコリミート) ABCスープ 三中ジャーマン	豚肉 大豆 スキムミルク 味噌 鶏肉 鶏がら ベーコン たまご チーズ 牛乳	パン 油 パスタ じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく パセリ ブロッコリー	
21(水)	○	ご飯 つみれ汁 鶏の七味焼き 煮びたし いよかん	たら(すり身) いわし(すり身) たまご かつお節 昆布 牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	七分米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 油	生姜 ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ いよかん	
22(木)	○	スパゲッティミートソース ポイル野菜 もちもちチーズパン	大豆 豚肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング 白玉粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマトジュース ホールトマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン	
23(金)		ご飯 和風つくね焼き 大根といかの煮物 味噌汁 りんご	生揚げ 昆布 かつお節 鶏肉 ひじき スキムミルク たまご いか	七分米 こんにやく パン粉 油 砂糖 片栗粉	切り干し大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 りんご	
26(月)	○	ご飯 おでん ささみのごま焼き 野菜炒め	うずらたまご 昆布 揚げボール ちくわ 鶏肉 つみれ かつお節 牛乳	七分米 こんにやく 砂糖 ごま 油 片栗粉	大根 人参 もやし キャベツ 小松菜 にんにく 生姜	
27(火)	○	ご飯 田舎汁 生鮭のホイル焼き かぼちゃの温サラダ	豚肉 豆腐 かつお節 鮭 ベーコン 牛乳 昆布	七分米 じゃが芋 こんにやく ごま油 バター 砂糖	大根 人参 ごぼう 長ねぎ しめじ えのき茸 玉ねぎ かぼちゃ	
28(水)	○	食パン 手作りりんごジャム 冬野菜のグラタン トマトスープ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ 鶏がら ベーコン 白いんげん豆	食パン 砂糖 里芋 マカロニ バター 小麦粉 油	りんご カリフラワー にんにく ブロッコリー 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ トマトジュース レモン トマトピューレ ホールトマト	
29(木)	ヨ	ご飯 あんだんすー 実だくさん汁 ししゃも焼き 切り干し大根煮	豚肉 大豆 きな粉 味噌 豆腐 かつお節 昆布 ししゃも 油揚げ ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま ごま油 油	長ねぎ 人参 大根 切り干し大根	
30(金)	○	糰子うどん たぶら 金時豆煮	豚肉 かつお節 いか たまご 金時豆 牛乳	砂糖 小麦粉 油 うどん	もやし 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜	

牛乳らん ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

*都合により材料が変更になることがあります。

月平均栄養価 エネルギー 847kcal たんぱく質 36.0g 脂肪 25.6g

全国学校給食週間 1/24(土)～1/30(金)

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後徐々に全国に広まりました。しかし、第二次世界大戦により中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などで、パンと脱脂粉乳による給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して学校給食週間が設けられました。食べ物に感謝したり、日頃の食生活を見つめ直す一週間にしましょう。