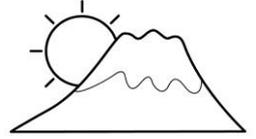




# 1月予定献立表



《今月のめあて》

## しょくじのまな一をまもろう

平成26年度1月

給食回数 15 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	ふりかけごはん しらたまりょうにまつかぜやき	○	あおのり かえりにぼし ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ だいた たまご ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい ゴマ しらたま ばんこ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こまつ な ながねぎ たまねぎ	☆あけまして おめでとうございます  9日から給食が始 まります。寒い冬を 元気に過ごしましょ う。
13	火	サーモンピラフ ミネストローネスープ とりとやさいのホワイトソース	○	さけ とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	しちぶまい むぎ こむぎこ あぶら パター アルファベットパスタ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ホールトマト トマトジュース	
14	水	スパゲティミートソース ポイルやさい ☆てづくりプリン	○	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	スパゲッティー あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ブロッコリー もやし	
15	木	ごはん みそしる わふうハンバーグ やさいのおかいため		あぶらあげ ぶたにく だいた ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	しちぶまい ばんこ あぶら さとう かたくりこ いとこんにやく ごまあぶら	だいこん ながねぎ たまねぎ れんこん にんじん いんげん	
16	金	だいたいりにくみそライス ちゅうかナムル かぼちゃのミルクに	○	ぶたにく だいた とりがら スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ゴマ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう かぼちゃ	☆14日6年生送る会 1年生から5年生 が、6年生と最後の 交流給食をします。 子どもたちの大好き なプリンが登場しま す。
19	月	ごはん のりのつくだに みそしる ☆くろはんぺんのフライ いとこんにやくのじゃこいため		のり ぶたにく あぶらあげ はんぺん たまご じゃこ	しちぶまい さとう こむぎこ ばんこ あぶら ごまあぶら いとこんにやく	だいこん こまつな にんじん たまねぎ	☆19日 黒はんぺんのフライ 静岡県の名産黒は んぺんです。いわし のミンチを使ったは んぺんをフライにし ます。魚が苦手な子 どもにも食べやすい料 理です。
20	火	しょくパン てりやきチキン さつまいもクリームシチュ きのことキャベツのソテー	○	とりにく とりがら スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン さとう かたくりこ さつまいも あぶら こむぎ こ バター	にんじん たまねぎ ほんしめじ もやし キャベツ	
21	水	ハヤシライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン	
22	木	★みそラーメン ちくわのいそべあげ あぶらあげとやさいのいためもの	○	ぶたにく とりがら ちくわ たまご あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ゴマ こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん いら コーン ながねぎ たまねぎ	
23	金	ごはん てっかみそ ☆のっぺいじる あつやきたまご		だいた とりにく とうふ たまご	しちぶまい さとう ゴマ さといも こんにやく かたくりこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ こまつな	
26	月	にんにくライス はるさめのスープ タンドリーフィッシュ やさいソテー	○	とうふ メルルーサ ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん ながねぎ いら キャベツ ピーマン	
27	火	じゃこごはん みそしる さばのカレーチーズやき にくじゃが		じゃこ あぶらあげ さば ぶたにく チーズ	しちぶまい むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	★22日味噌ラーメン 6年生からのリクエ スト献立です！
28	水	けんちんうどん なまあげピリカラに きなこのパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ なまあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう きなこ なまクリーム スキムミルク	うどん さといも ごまあぶら さとう こむぎこ パター	にんじん だいこん ほししいたけ いんげん ながねぎ	
29	木	こんさいりドライカレーライス じゃがいものチーズやき コーンソテー	○	だいた ぶたにく ピザチーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン コーン ほうれんそう	☆23日のっぺい汁 根菜や芋の入っ た、とろみのある汁 です。冷えた体を温 めてくれます。
30	金	ごはん もずくのすましじる やきメンチカツ だいこんのそぼろに		もずく ぶたにく だいた たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい ばんこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	もやし チンゲンサイ ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	

○・・・牛乳

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価

エネルギー612kcal たんぱく質26.3g 脂質18.3g



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。

