



1月予定献立表



《今月のめあて》

話題を考え、楽しく給食を食べよう！

平成27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)	
12 火	ごぼうのドライカレーライス コンソメスープ さんしょくに	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ じゃがいも せんと(洗糖)	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ パセリコーン	新学期のスタートです。しっかり、朝食を食べて体を目覚めさせましょう！
13 水	ぱっくりドッグ とうにゅうシチュー もやしのカレーおんやさい	○	ウインナー ぶたにく かまぼこ スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー もやし チンゲンサイ	水曜日、低・中・高学年と交替で、国産小麦・天然酵母のパンを使用しています。
14 木	れんこんごはん とんじる さわらのゆずふうみやき いりどうふ	ヨーグルト	あぶらあげ あおのり ぶたにく とうふ さばぶし さわら たまご ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんと(洗糖) ごま さといも こんにゃく サラダゆ ごまあぶら	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 ほししいたけ	3年1組 和食器給食です。
15 金	たくあんごはん けのじる ちくわのいそべあげ こうやどうふのごまソテー くだもの		だいたい さばぶし ちくわ ちくわ あおのり たまご こうやどうふ ぶたにく	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま こんにゃく こむぎこ サラダゆ せんと	かんびょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ コーン キャベツ チンゲンサイ くだもの	3年2組 和食器給食です。
18 月	スパゲティペスカトーレ とりのマスタードやき ブロッコリーのオイスターいため	○	ベーコン いか えび とり チーズ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ パター でんぶ ぱん ごまあぶら せんと(洗糖) ごま	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ホールトマト コーン ブロッコリー もやし	新メニュー、スパゲティペスカトーレです。いか、えびなどが入ったトマト味のスパゲティです。
19 火	のざわなチャーハン チャプスイ さかなとチーズのはるまき くだもの	○	ベーコン たまご ぶたにく えび とりがら めかじき チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 ごまあぶら サラダゆ でんぶ はるまきのかわ こむぎこ	のざわな づけ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ いんげん くだもの	野沢菜漬は、5年生のセカンドスクール先である、長野県飯山市の松月荘のお母さんが漬けたものを使用する予定です。
20 水	しよくパン キャロブカスタードクリーム ふゆのみかくシチュー えびのビーフソテー	○	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご なまクリーム とり えび	ぱん せんと(洗糖) こむぎこ でんぶ ぱん さつまいも じゃがいも サラダゆ ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	キャロブは、いなご豆のさやを粉末にしたものです。カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富で、ココアに近い風味があります。
21 木	むぎごはん ぼっかけ いかのみそやき しのだに くだもの		とり とうふ さばぶし いか あぶらあげ	しちぶ米 おしむぎ こんにゃく サラダゆ せんと(洗糖) 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、愛媛県や福井県などの郷土料理です。正月の三が日や結婚式などで食べられるそうです。
22 金	ごまごはん うめぼし もずく さけのてりやき ふろふきだいこん くだもの		ごま もずく あぶらあげ さけ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ ごま せんと(洗糖) サラダゆ でんぶ	うめぼし はくさい ながねぎ だいこん たまねぎ くだもの	梅干しは、和歌山県の三尾さんが自然栽培(無農薬、無肥料)で育てた梅で作られたものです。
25 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 くだもの	○	ぶたにく さつまいも 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(洗糖) ごま でんぶ 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 くだもの	スイートポテトは関前4丁目の桜井さんが育ててくださった、紫芋を使用する予定です。
26 火	ひじきごはん かんびょうのみそ わかさぎのあまからあげ きりほしだいこんのもの	ヨーグルト	あぶらあげ ひじき とり もずく さばぶし わかさぎ さつまいも ヨーグルト	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんと(洗糖) ごま じゃがいも こんにゃく でんぶ こむぎこ	にんじん ごぼう かんびょう こまつな ながねぎ きりほしだいこん	わかさぎの旬は10月から3月頃です。骨ごと食べるので、カルシウムを多く含みます。
27 水	ピザホットサンド ワンタンスープ ベジタブルソテー	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぱん サラダゆ ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも パター	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん もやし こまつな ながねぎ コーン ブロッコリー	境南小のワンタンスープのワンタンは、生のワンタン皮にひき肉を入れて、手作りしています。
28 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 こんにゃく じゃがいも せんと(洗糖) 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 えのき たまねぎ ほうれんそう くだもの	ごぼうの食物繊維は、水分吸収率が高く、腸の調子を整えてくれます。
29 金	マーボーどうふどんぶり さつまいものかさねに きりほしのおんやさい	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんと(洗糖) でんぶ さつまいも バター ごま	ながねぎ たけのこ にんじん らりんご きりほしだいこん はくさい もやし こまつな	木・金曜日の米は、山形県高島町の金子さんが育てた無農薬米「ひとめぼれ」を使用しています。
30 土	おおむぎカレーライス ふくじんづけのソテー れんこんいりサラダ	○	ぶたにく チーズ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おおむぎ ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ りんご キャベツ れんこん コーン にんじん こまつな	展覧会、最終日はみんなの好きな大麦カレーです。

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。

健康に役立つ食物繊維を上手にとりましょう。

食物繊維は、腸の働きを良くしたり、生活習慣病の予防にも良いことは、よく知られていますが、ひとくちに食物繊維といっても、食べ物によって、水に溶ける繊維と溶けない繊維があり、それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

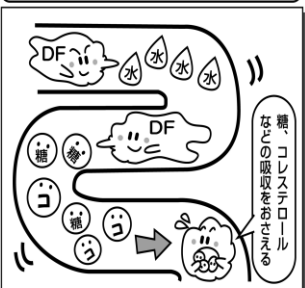
●水に溶けない食物繊維は、野菜やいも類に多く含まれています。腸内で水分を吸ってかさ増し、腸壁を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。

●水に溶ける食物繊維は、かんきつ類、りんご、こんにゃく、海藻に多く含まれています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールや胆汁酸の吸収をおさえる作用があります。

水に溶けない食物繊維 (DF)



水に溶ける食物繊維 (DF)



1月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井敏史さんから、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

さつまいも・紫芋など

★今月の栄養価★

エネルギー628kcal たんぱく質24.5g 脂肪20.8g

●今月の予定果物●

りんご・みかん・ネーフル 他