

1月 予定献立表

平成27年度

給食回数 14 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
12(火)	○	五目うどん 炒り鶏 ミルクぜんざい みかん	豚肉 えび かつお節 昆布 鶏肉 小豆 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく もち	キャベツ 人参 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん 干しいたけ みかん	<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作っていきます。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>13日(水)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。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>15日(金)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> <p>21日(木)Mr.ムツシュ 六中ハンドメイド部が考えたコラボ献立です。チーズの入ったパンケーキ風野菜のキッシュです。武蔵野六中の『ム』キッシュ『シュ』ということで『Mr.ムツシュ』という料理名も考えてくれました。</p> <p>25日(月) 黒糖りんご蒸しパン 黒糖とりんごジュース、粉だけで作る蒸しパンです。使用するりんごジュースは山形県の子さんのりんごで作った100%ジュースです</p> 
13(水)	ヨ	ご飯 道産子汁 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の揚げ煮	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 鯖 高野豆腐 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 ホールコーン缶 長ねぎ 生姜 にんにく ゆず ブロッコリー	
14(木)	○	エビと野菜のピラフ 野菜スープ 鶏のカレーグラタン	えび かつお節 昆布 牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉	七分米 油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ かぶ ほうれん草 マッシュルーム	
15(金)	○	ご飯 あんだんすー 美だくさん汁 ししゃもの空揚げ野菜あん ブロッコリーとキャベツのソテー	豚肉 大豆 きな粉 味噌 豆腐 かつお節 昆布 ししゃも ベーコン 牛乳	七分米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 油	長ねぎ 人参 大根 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干しいたけ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ホールコーン	
18(月)	○	ハヤシライス ボイル野菜 りんご	豚肉 スキムミルク 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	
19(火)	○	パン ABCスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ ジャーマンポテト	鶏肉 鶏がら メルルーサ たまご ベーコン 牛乳	パン パスタ 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー にんにく キャベツ パセリ	
20(水)	○	紫米ご飯 つみれ汁 鶏の七味焼き 煮びたし	すけとうだらすり身 いわしすり身 たまご スキムミルク かつお節 昆布 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 紫米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 油	生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜	
21(木)	○	トマトスープスパゲッティ ポイル野菜 Mr.ムツシュ	ベーコン 鶏がら ウインナー チーズ たまご 牛乳 スキムミルク	スパゲッティ バター こんにゃく ドレッシング じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ホールトマト缶 キャベツ ブロッコリー もやし ピーマン	
22(金)	○	ご飯 田舎汁 ぶりの照焼き 豚肉と切り干し大根の炒めもの いよかん	鶏肉 生揚げ かつお節 昆布 ぶり 豚肉 牛乳	七分米 里芋 こんにゃく ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 しめじ にんにく いよかん	
25(月)	○	中華うま煮丼 春雨のスープ 黒糖りんご蒸しパン	えび いか うずらたまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 黒砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 キャベツ 長ねぎ りんごジュース レーズン	
26(火)	○	煮込みうどん 五平餅 がんもと玉こん煮	油揚げ 鶏肉 かまぼこ かつお節 昆布 味噌 がんもどき 牛乳	うどん 七分米 砂糖 ごま こんにゃく	大根 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ 小松菜	
27(水)	○	ご飯 わかめと卵のスープ れんこんいかバーグ 野菜の味噌煮	わかめ たまご かつお節 昆布 いか スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 片栗粉 ごま油 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	長ねぎ 小松菜 人参 生姜 れんこん 玉ねぎ	
28(木)	○	食パン 手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー ウインナーのトマト煮	鶏肉 牛乳 スキムミルク 鶏がら 生クリーム ウインナー 白いんげん豆	食パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター	りんご レモン うらごしコーン 人参 玉ねぎ 白菜 セロリー ブロッコリー マッシュルーム ホールトマト缶 トマトジュース	
29(金)	○	ゆかりご飯 おでん ささみのごま焼き ひじきと大豆の煮付け みかん	うずらたまご 昆布 揚げボール ちくわ つみれ かつお節 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	七分米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	ゆかり粉 大根 人参 さやいんげん みかん	

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

863kcal

たんぱく質

35.3g

脂肪

27.0g