



1月予定献立表

《今月のめあて》

わだいをかंगाえ、たのしくきゅうしょくをたべよう



平成28年度1月

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)	
11	水	おおむぎカレーライス ふくじんづけれんこんいりサラダ くだもの	○	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(押麦) ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ ビーマン にんにく セロリくだもの キャベツ コーン れんこん にんじん こまつな	3学期の給食が始まります。 給食室一丸となって、子供た ちに安全・安心で心のこもっ た給食を届けます。
12	木	ひじきとだいずのごはん かんぴょうのみそしる ホッケのピリッとやき おんサラダ		だいず ひじき あぶらあげ とうふ さばぶし ほっけ ウインナー	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	ほししいたけ にんじん かんぴょう こまつな ながねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	4-2和食器給食
13	金	ごはん うさぎだき とりのみそふみ だいこんそぼろにくだもの		とうふ とりにく あぶらあげ 煮干し	しちぶ米 しらたまこ さといも こんにやく サラダゆ せんとう(洗糖) ごまあぶら でんぶん	にんじん こまつな ほししいたけ だいこん たまねぎ 生姜 くだもの	3-3和食器給食
16	月	ごもくやきそば がんもりのもの さかさまほこのパンこやき	○	ぶたにく ちくわ がんもどき さかさまほこぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら こんにやく せんとう マヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし いら 生姜 こまつな	○今月の栄養価○ エネルギー 617kcal たんぱく質 25.5g 脂 肪 20.9g
17	火	マーボーどうふどんぶり きりほしだいこんのソースいため さつまいものあまに	○	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 せんとう でんぶん サラダゆ さつまいも	ながねぎ たけのこにんじん いら ほししいたけ にんにく 生姜 きりほしだいこん もやし キャベツ ビーマン	
18	水	パン てづくりりんごジャム ふゆのみかくシチュー いかのソテー	○	とりにく スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう いか	パン せんとう バター さつまいも じゃがいも サラダゆ こむぎこ	りんごレモン たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	りんごジャムのりんごは、山 形県の金子さんが育ててく ださったものを使用します。 皮ごと使い、きれいな色に仕 上げます。
19	木	たくあんごはん けのじるとりのしちみやき こうやどうふのごまソテー くだもの		だいず さばぶし こぶ とりにく こうやどうふ ぶたにく	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま こんにやく せんとう サラダゆ	かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ 生姜 コーン キャベツ チンゲンサイ くだもの	3-1和食器給食
20	金	むぎごはん たぬきじる さわらのゆずふうみやき ひじきのいりに ヨーグルト		ぶたにく とりがら さわら ひじき さつまあげ ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ こんにやく ごまあぶら せんとう サラダゆ	はくさい だいこん ごぼう こまつな 生姜 ゆず(果汁) にんじん	3-2和食器給食
23	月	カレーうどん こむぎふすまいりドーナツ なかよしだいずサラダ	○	ぶたにく さばぶし ぎゅうにゅう たまご だいず ハム	なまうどん サラダゆ でんぶん ふすま こむぎこ せんとう バター あまなつとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ れんこん こまつな レモン	大人気のドーナツは、小麦 ふすまを炒って、甘みと香り を出すのがポイントです！
24	火	じゃこチャーハン スアンラタン ささみのてんぷら もやしのいためもの	○	じゃこ ぶたにく たまご とりがら とりにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま	ながねぎ にんじん 生姜 にんにく はくさい チンゲンサイ もやし いら	スアンラタンは、程よい酸 味がおいしいスープです。 たっぷりの野菜と卵が入った 体温まるメニューです。
25	水	あげパン チョルバ ビーフソテー くだもの	○	とりにく とりがら やきぶた ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ じゃがいも ビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし こまつな くだもの	世界の給食第二弾！ チョル バはルーマニアのスープで す。たっぷりの野菜と鶏肉が 入ったマトスープです。
26	木	ごまごはん うめぼし いたわかめみそしる さけのてりやき だいこんとあぶらあげのもの くだもの		こぶ わかめ なまあげ 煮干し さけ あぶらあげ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ ごま じゃがいも せんとう サラダゆ でんぶん	うめぼし たまねぎ こまつな だいこん くだもの	和歌山県の三尾さんは、完 全無農薬でポンカンや梅干 しを作ってくださっている農 家の方です。5年生に授業を してくださいませ。
27	金	ゆかりごはん しもつかれじる ちぐさやき ごぼうのふと くだもの		さけ いりだいず あぶらあげ 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 サラダゆ こんにやく せんとう ごま	ゆかり だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ ほうれんそう くだもの	4-1和食器給食
30	月	スパゲティベスカトーレ とりのレモンふうみ やさしいソテー	○	ベーコン いか えび とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター でんぶん こむぎこ せんとう ごまあぶら	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 にんにく 生姜 レモン キャベツ こまつな	今月の予定果物 りんご・みかん ネーブル 他
31	火	れんこんごはん さつまいも ししやものいそべあげ ひじきとだいずのにつけ くだもの		あぶらあげ じゃこ とりにく とうふ 煮干し ししやも あおりのたまご ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 せんとう さつまいも こんにやく サラダゆ こむぎこ	れんこん ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ くだもの	リクエスト給食の実施について 2月、3月の献立は、6年生のリク エストをもとに立ます。どのよ うなメニューがあるか、お楽しみ に！

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・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。