



# 1月予定献立表

《今月のめあて》

## わだいをかんがえ、たのしくきゅうしょくをたべよう



平成29年度1月

給食回数 16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)	体の調子をとどめる(みどり)	
10 水	ぱっくりドッグ さつまいもシチュー もやしのカレーおんやさい	○	ウインナー 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 かまぼこ	パン さつまいも サラダゆ こむぎこ バター	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ もやし チンゲンサイ	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。
11 木	ゆかりごはん すましじる とりのみそふうみ ねぎしおきんぴら くだもの		とりにく わかめ とうふ さばぶし みそ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 ふ ごまあぶら サラダゆ	ゆかり はくさい ながねぎ れんこん にんじん ごぼう にんにく くだもの	3-2和食器給食
12 金	ヤーコンめし みそしる さばのおろしソース ごもくうまに くだもの		こぶ とりにく わかめ あぶらあげ みそ さばぶし さば	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら ごま こむぎこ サラダゆ せんとう(洗糖) じゃがいも こんにゃく	ヤーコン たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ 生姜 にんじん ごぼう たけのこ くだもの	3-1和食器給食
15 月	カレーうどん あつあげどうふのもの スイートポテト	○	ぶたにく さばぶし なまあげ 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 でんぶん こんにゃく せんとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ たけのこ	スイートポテトのさつまいもは、 関前の桜井さんが育ててくださ ったものです。
16 火	ハヤシライス きゃべつとツナのソテー くだもの	○	ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん くだもの マッシュルーム セロリ キャベツ チンゲンサイ 生姜	給食室手作りのブラウ ンルーが、ハヤシライスのココ の決め手です。
17 水	パン てづくりりんごジャム ふゆのみかくシチュー マカロニときのこのソテー	○	とりにく スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく	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 マカロニ	りんご レモン たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ほししいたけ こまつな にんにく	りんごは、山形県の子金子さん 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。
18 木	ごはん もずくみそしる さけのチーズてんぷら ちくわのみそソテー ヨーグルト		とりにく もずくみそ さばぶし さけ チーズ たまご ちくわ ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ こむぎこ ごまあぶら せんとう	もやし キャベツ ながねぎ こまつな はくさい たまねぎ にんじん だいこん 生姜	4-2和食器給食
19 金	げんまいいりごはん うめほし けのじる むぎはるまき ちくわおんサラダ くだもの		だいず みそ さばぶし こんぶ とりにく チーズ ちくわ	しちぶ米 げん米 こんにゃく はるまきのかわ おしむぎ ごまあぶら せんとう でんぶん サラダゆ こむぎこ マヨネーズ	うめほし かんびょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ たけのこ 生姜 キャベツ もやし こまつな くだもの	5-1和食器給食
22 月	けんちんうどん がねあげ コーンソテー	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ さばぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	なまうどん さといも バター ごまあぶら さつまいも くらぎとう こむぎこ サラダゆ バター	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな ごぼう 生姜 コーン キャベツ	がねあげはさつまいもを使っ たかき揚げで、形がカニに似 ていることからがね(カニ)と 呼ばれるようになりました。
23 火	ちゅうかうまにどんぶり ひじきとだいずのつけ ピーフンのきんぴら	○	ぶたにく いか とりがら だいず さつまいも ぎゅうにゅう ひじき	しちぶ米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん サラダゆ せんとう ピーフン ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな ごぼう もやし ほししいたけ	○今月の栄養価○ エネルギー 633kcal たんぱく質 25.2g 脂 肪 22.3g
24 水	ピザトースト おおむぎのラーメンスープに きゃべつとひきにくのいために	○	ベーコン チーズ やきぶた とりがら うずらのたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ こめつぶむぎ ごまあぶら せんとう でんぶん	マッシュルーム たまねぎ ピーマン コーン もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ にんにく 生姜 たけのこ こまつな	4-1和食器給食
25 木	あかねごはん みそしる あつやきたまごあますあんかけ ぶたにくとれんこんのいためもの ヨーグルト		じゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ にぼしたまご とりにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ たら たけのこ ほししいたけ 生姜 れんこん たまねぎ	4-1和食器給食
26 金	こんぶごはん わふうスープ ししやものあまからあげ じゃがいもそぼろあんかけ くだもの		とりにく こぶ ぶたにく あぶらあげ さばぶし ししやも	しちぶ米 サラダゆ ごま でんぶん こむぎこ せんとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ 生姜 たけのこ こまつな ほししいたけ くだもの	4-3和食器給食 まごわやさしい日
29 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 とりにく ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター でんぶん ごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム トマト コーン にんにく 生姜 ブロッコリー もやし	今月の予定果物 りんご・みかん ネーブル 他
30 火	キーマカレー ふくじんづけのソテー ポパイおんサラダ	○	ぶたにく ヨーグルト のり ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ バター マヨネーズ ごま	たまねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん くだもの トマト キャベツ れんこん ほうれんそう もやし	リクエスト給食について 2月、3月の献立は、6年 生・けやき学級6年生のリ クエストをもとに立てます。 どのようなメニューがある か、楽しみにしていただ さい。
31 水	パン キャロブカスタードクリーム きのこののりボールスープに おんやさい	○	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご なまクリーム ぶたにく とりがら とりにく	パン せんとう こむぎこ でんぶん バター はるさめ ごまあぶら サラダゆ	たまねぎ 生姜 はくさい にんじん しめじ えのき ながねぎ キャベツ もやし	

牛乳欄 → ○牛乳

\*材料の調達都合により、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・里芋・白菜・さつまいもなど



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。