



# 1月予定献立表

《今月のめあて》

## なんでもたべて、じょうぶなからだをつくろう！



平成29年度

給食回数 16回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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)		
10 水	あげパン キャロットシチュー はくさいとひきにくのいためにりんご	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅうとりがら チーズ ぶたにく ひじき	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい たけのこピーマン チンゲンサイしょうがりんご	3学期がスタートしました。給食は、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心を学ぶことができる「生きた教材」です。給食を残さず食べて、しっかりと学びましょう！  今月は全国学校給食週間にちなんで…日本の郷土料理がたくさん献立に取り入れてあります！ ♥お楽しみに♥	
11 木	ゆかりごはん けんちんじる まつかぜやき ごぼうのふとみかん		こんぶ とうふ けずりぶし とりにく スキムミルク ひじき みそ	しちぶまい あぶら さといも こんにやく ごまあぶら なまパン さとう ごま	ゆかり だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ みかん		
12 金	ごはん けのじる さけのちゃんちゃんやき にくじゃが ヨーグルト		だいず みそ けずりぶし ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい こんにやく あぶら さとう バター じゃがいも むかごこんにやく	かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ ながねぎ にんにく たまねぎ こまつな		
15 月	ツナとコーンのホットサンド トマトスープに かぼちゃのミルクに	○	ツナ チーズ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう バター	コーン たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ いんげん にんにく セロリ トマトジュース かぼちゃ		1-1 3-2
16 火	ごへいもち はくさいとにくボールスープに あつあげどうふのもの	○	みそ けずりぶし ぶたにく スキムミルク ひじき とうふ なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごま でんぶん	ながねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ こまつな だいこん マッシュルーム		1-2 3-1
17 水	いためうどん だいこんとあぶらあげのもの むらさきいものスイートポテト	○	ぶたにく あぶらあげ だいこんとあぶらあげの ぎゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも バター なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイしょうが にんにく だいこん いんげん		
18 木	たこめし おでん コーンとやさいのソテー みかん	○	たこ こんぶ あげボール ちくわ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さといも こんにやく ちくわが さとう バター	ほししいたけ たけのこ だいこん にんじん コーン ブロッコリー キャベツ たまねぎ みかん		2-2 5-1
19 金	けいはん いかのチリソース だいずのちゅうかいため	○	とりにく たまご とりがら いか あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく たけのこピーマン		2-1 5-2
22 月	こくとうパン ABCスープ ヘルシーグラタン もやしのいためもの	○	ぶたにく とりがら ひじき チーズ こうやどうふ、ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース きりぼしだいこん ほししいたけ コーン もやし はくさい		16日五平餅 (飛騨高山) 18日たこめし (三重県) 19日鶏飯 (奄美大島)
23 火	ししじゅうし イナムドウチ しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ なまあげ みそ けずりぶし メルルーサ ツナ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく でんぶん	にんじん しょうが ほししいたけ キャベツ たけのこ こまつな		23日沖縄料理の日 ししじゅうし イナムドウチ 白身魚の唐揚げ 人参しりしり
24 水	にこみうどん いかとやさいのソテー かぼちゃのおやき	○	あぶらあげ とりにく けずりぶし いか ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー にんにく かぼちゃ		24日かぼちゃのおやき (長野県)
25 木	わかめごはん しもつかれじる とりにくのおうごんやき おんやさい みかん		わかめ しいたけ だいず とりにく あぶらあげ けずりぶし たまご チーズ やきぶた	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ みかん		25日しもつかれ (栃木県)
26 金	ふゆやさいかレライス ポイルやさい わふうドレッシング カクテルフルーツ	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さといも さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん れんこん セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし チンゲンサイ		30日むらあじのメンチカツ (八丈島)
29 月	チーズフレンチトースト ボルシチ ちくわのおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりがら ちくわ	パン さとう バター あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ ビートかん マッシュルーム にんにく もやし こまつな		4-1 6-2
30 火	ごはん とんじる むらあじメンチカツ キャベツソテー みかん		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし ひじき たまご スキムミルク	しちぶまい こんにやく じゃがいも あぶら なまパン こむぎこ ドライパン	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン みかん		4-2 6-1
31 水	わふうスープパゲティ やさいのピリカラいため こうやどうふのスコーン てづくりりんごジャム	○	ベーコン ぶたにく けずりぶし さつまあげ こうやどうふ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ごまあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ りんご レモン		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

月平均栄養価 エネルギー621kcal たんぱく質25.8g 脂肪19.9g



学校給食は、明治22年に山形県の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。