



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30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)	体の調子をとのえる(みどり)	
9	水	わふうスパゲティ たまごとぶたにくのいたためものりんご	○	ベーコン ぶたにくたまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにくりんご	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。
10	木	たまねぎカレーライス きゃべつとぶくじんづけのソテー ちくわのきんぴら	○	ぶたにくとりがら ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター しらたき せんとう(洗糖)	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ たけのこ こまつな	じっくり玉ねぎを炒めて、甘みとコクを出したカレーは、大人気のメニューです。
11	金	ヤーコンめし もずくすましじる ししゃものいそべあげ おからに		こぶ とりにくもずくとうふ さばぶし ししゃも あおのり おから あぶらあげ	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	ヤーコン はくさいにんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	ヤーコンはフラクトオリゴ糖が含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。
15	火	スパゲティミートソース ハムのおんやさい	○	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ せんとう しらたき ごま	たまねぎ バセリにんじん にんにく 生姜 セロリトマト キャベツ こまつな もやし	60kg以上の玉ねぎをじっくり炒めて、ミートソースを作ります。
16	水	しよくパン てづくりりんごジャム ふゆのみかぐシチュー やさいとこんにやくのソテー	○	とりにく スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう やきふた	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 しらたき	くだもの レモン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン 生姜	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。
17	木	ちゅうかうまにどんぶり ちくわのいそべあげ だいこんのおかかびたし	○	ぶたにくいか とりがら ちくわ あおのり かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 ごまあぶら せんとう でんぶん こむぎこ サラダゆ	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 だいこん こまつな	美味しい！と大人気だったちくわの磯部揚げは、薄付きの衣がサクサクです。
18	金	さんしよくごはん にしよくすいとん きりぼしだいこんのソースいため みかん		ぶたにく あおのり とりにく あぶらあげ さばぶし	しちぶ米 せんとう サラダゆ こむぎこ ごまあぶら	にんじん いんげん たまねぎ だいこん ながねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ ビーマン みかん	青のり・にんじんを使った二色のすいとんは、見た目も楽しいメニューです。
21	月	ごはん みそじる とりのみそふうみ ちくぜんに ヨーグルト		とうふ もずく みそ さばぶし とりにく さつまいも ヨーグルト	しちぶ米 ごまあぶら サラダゆ せんとう	はくさい だいこん ながねぎ こまつな にんじん たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	筑前煮は、福岡県筑前地方の郷土料理です。いり鶏やがぼ煮とも呼ばれます。
22	火	けんちんうどん がねあげ なまあげとぶたにくのみそいため	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ さばぶし たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう	なまうどん さつまいも サラダゆ さつまいも くらざとう こむぎこ せんとう でんぶん	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな ごぼう 生姜 キャベツ たまねぎ なら	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	水	ぼっくりドッグ カンジャスーパ おんやさい	○	ウインナー とりにく とりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン げん米 じゃがいも サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ チンゲンサイ にんにく もやし	カンジャスーパは、ポルトガルやブラジルで食べられているスープです。
24	木	たくあんごはん きのこじる やさいのハンバーグ さつまいものかさねに みかん		とうふ とりにく さばぶし ぶたにく みそ	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま サラダゆ パンこ さつまいも せんとう	えのき しめじ はくさい ながねぎ にんじん たまねぎ れんこん たけのこりんご みかん	やさいのハンバーグは、玉ねぎ・にんじん・れんこん・たけのこなど、たっぷりの野菜を使います。
25	金	ポークビーンズライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつむぎ サラダゆ せんとう バター こむぎこ ごまあぶら ごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ だいこん こまつな	給食室手作りのブラウンルーが、美味しさの決め手です。
28	月	げんまいりごはん うめぼし けのじる さばのからあげ いもととりのみそに りんご		だいず みそ さばぶし こぶ さば とりにく	しちぶ米 げん米 こんにやく でんぶん サラダゆ じゃがいも せんとう	うめぼし かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ 生姜 ながねぎ こまつなりんご	和歌山県の三尾さんが、無農薬で育ててくださった梅干しは絶品です！
29	火	カレーうどん あつあげとうふのもの こむぎふすまいりドーナツ	○	ぶたにく さばぶし なまあげ ぎゅうにゅう たまご	なまうどん サラダゆ でんぶん こんにやく せんとう ふすま こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ たけのこ	○今月の栄養価○
30	水	フレンチトースト コーンチャウダー きゃべつとぶたにくのいたためもの	○	たまご ぎゅうにゅう ウインナー スキムミルク とりがら ぶたにく みそ	パン せんとう バター じゃがいも サラダゆ こむぎこ	コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ セロリ キャベツ たけのこ 生姜	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.6g
31	木	スパゲティポリタン スペインふうオムレツ もやしのカレーおんやさい	○	ハム たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ バター サラダゆ じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく トマト バセリ もやし キャベツ こまつな	

牛乳欄 → ○牛乳



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。

