



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



令和2年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)	体の調子をととのえる(みどり)	
9	木	むぎごはん すきやきに いりたまごとやさいのソー りんご	○	ぶたにくとうふ たまご ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ いとこんにやく せんとう (洗糖) サラダゆ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ キャベツ チンゲンサイ 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	金	レバーソーセージカレーライス やさいソテー みかん	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら ベーコン ギゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ さいとも サラダゆ こむぎこ パター でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ 生姜 にんにく セロリ キャベツ ブロッコリー コーン みかん	レバーソーセージは、オーブ ンで素焼きをして、余分な脂 と臭みを落とします。
14	火	しょくパン てづくりりんごジャム ホワイトシチュー ウインナーおんサラダ みかん	○	とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら	パン せんとう パター じゃがいも こむぎこ サラダゆ	りんご レモン たまねぎ みかん にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	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。
15	水	にくもりうどん えびのてんぷら りんご	○	ぶたにく かつおぶし こぶ えび たまご ギゅうにゅう	サラダゆ せんとう こむぎこ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん こまつな りんご	○今月の栄養価○
16	木	けんこうげんまいチャーハン わかめスープ むかしながらのむぎはるまき もやしとにらのおんやさい	○	さくらえび じゃこ わかめ とりにく とりがら チーズ かまぼこ ギゅうにゅう	げん米 しちぶ米 ごま サラダゆ でんぷん はるまきのかわ おしむぎ せんとう こむぎこ ごまあぶら	セロリ こまつな にんにく たまねぎ にんじん 生姜 ザーサイ たけのこ しいたけ もやし キャベツ にら	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.9g
17	金	げんまいりごはん まめじゃこ すましじる めかじきのみそチーズやき はくさいとひきにくのいために みかん	○	だいず かえりにぼし とりにく わかめ かつおぶし めかじき みそ チーズ ぶたにく	しちぶ米 げん米 でんぷん サラダゆ せんとう ごま	たけのこ にんじん ながねぎ こまつな はくさい ピーマン チンゲンサイ 生姜 みかん	和食器給食 けやき学級
20	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 かつおぶし たまご なまあげ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	なまうどん サラダゆ でんぷん こんにやく せんとう さつまいも パター	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 こまつな	スイートポテトは、関前の桜 井さんの紅あずまを使う予 定です。
21	火	ぼっかけ ししゃものさざれやき さいいものごまみそに みかん	○	とりにく とうふ かつおぶし ししゃも みそ	しちぶ米 げん米 こんにやく サラダゆ せんとう マヨネーズ パン さいとも ごまあぶら ねりごま ごま	ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな みかん	ぼっかけは、愛媛県の郷土 料理です。具だくさんの汁を ごはんにかけて食べます。
22	水	こくとうパン いなかふうスープ おもちのグラタン もやしのおんやさい	○	ベーコン とりがら とりにく スキムミルク ギゅうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく	こくとうパン じゃがいも もち バター こむぎこ サラダゆ	はくさい にんじん こまつな にんにく ブロッコリー たまねぎ コーン もやし キャベツ チンゲンサイ	お正月のおもちが余った時 のアレンジメニューとして、ご 家庭でもお試しください。
23	木	むぎごはん うめぼし いわのりのみそしる さけのゆうあんやき にくじゃが りんご	○	いわのり とりにく とうふ みそ かつおぶし さけ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ せんとう サラダゆ じゃがいも こんにやく	うめぼし キャベツ えのき こまつな ながねぎ ゆず たまねぎ にんじん ほししいたけ りんご	和食器給食6-1
24	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 りんご	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう パター 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 もやし こまつな りんご	給食室手作りのブラウ ンルーが、美味しさの決め手 です。
27	月	みそラーメン ちくわのいそべあげ さつまいものオレンジに	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ こむぎこ さつまいも せんとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん にら コーン ながねぎ にんにく 生姜 オレンジジュース	美味しい！と大人気のちくわ の磯部揚げは、薄付きの衣 がサクサクです。
28	火	きりぼしのキムチいためどんぶり ちゅうかおんサラダ こんにやくいためあえ	○	ぶたにく やきぶた ひじき けずりぶし ギゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぷん こんにやく ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん キムチ にら にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ 生姜 キャベツ もやし こまつな	キムチは、ごまやえびを使用 していない、アレルゲンフ リーのものを使用しています。
29	水	ピザトースト ビーンズポテトスープ コーンのおんサラダ	○	ベーコン チーズ いんげんまめ スキムミルク ギゅうにゅう とりがら なまクリーム ハム	パン サラダゆ じゃがいも せんとう パター	マッシュルーム たまねぎ ピーマン パセリ コーン キャベツ れんこん こまつな にんじん 生姜	焼き上がったピザトース トは、半分に折ってアルミホ イルで包みます。時間が経っ てもチーズがとろけます。
30	木	ゆかりごはん けのじる うどのおいしいやき きりぼしのおんやさい みかん	○	だいず みそ かつおぶし こぶ とりにく とうふ スキムミルク	しちぶ米 ていアミロース米 こんにやく パンこ サラダゆ せんとう でんぷん ごま ごまあぶら	ゆかり かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ うど たまねぎ 生姜 きりぼしだいこん はくさい もやし こまつな みかん	うどのおいしい焼きは、つく ねにうどを入れて、焼いて作 ります。武蔵野市内産のうど を使用します。
31	金	げんまいりごはん だいこんのすりながし さばのみそやき ポパイおんサラダ ヨーグルト	○	ぶたにく とりにく とうふ こぶ かつおぶし さば みそのりヨーグルト	しちぶ米 げん米 でんぷん せんとう サラダゆ マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ながねぎ 生姜 キャベツ ほうれんそう もやし	すりながしは、すりおろした 野菜を汁に加えて作る料理 です。じゃがいもやかぶ、に んじんなどでも作られます。

* 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。



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。

