

1月予定献立表

《今月のめあて》

さむくても しっかり てをあらおう

令和2年度 1月

給食回数

14 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)	
12	火	にくもりうどん(うどん・つゆ) もちきんちやく みかん	○	ぶたにくかつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう もち	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが みかん	今年も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。初日は、鏡開きにちなんだ献立です。
13	水	コッペパン チリコンカン チャウダー コーンのおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく ほたて ベーコン とりがら ハム スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう こむぎこ バター	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト しめじ にんじん セロリ ホールコーン キャベツ れんこん こまつな	水曜日、低・中・高学年と交替で、国産小麦・天然酵母のパンを使用しています。
14	木	ヤーコンめし みそしる さばのおろしソース おんやさい	ヨ	こんぶ とりにく あぶらあげ みそ にほし さば かまぼこ ヨーグルト	こめ ていアミロース米 ヤーコン あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さとう	はくさい きりぼしだいこん こまつな ながねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし にんじん	市内の畑でとれたヤーコンを使います。ヤーコンは、南米アンデス原産キク科の根菜でさつまいもに似た形の芋の仲間です。
15	金	ぼっかけ(ごはん・しる) やしししゃも さといもとぶたひきにくのみそに りんご	○	とりにくとうふ かつおぶし ししゃも ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい こんにやく あぶら さとう さといも でんぶん	ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが りんご	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。
18	月	カレーうどん あつあげとだいこんのそぼろに スイートポテト	○	ぶたにくかつおぶし なまあげ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう たまご スキムミルク	うどん あぶら でんぶん さとう 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 ほししいたけ だいこん こまつな	スイートポテトのさつま芋は、関前にある桜井さんの畑でとれた「紅あずま」を使用する予定です。
19	火	げんまいいりごはん けのしる いかバーグわふうソース ひじきのいりに みかん		だいたみそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく おから ひじき さつまいも	こめ げんまい こんにやく パンこ さとう でんぶん あぶら	かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ しょうが たけのこ こまつな みかん	けの汁は、青森県津軽地方の伝統食。「け」とは「粥」のことを指し、小正月に食べられる料理です。
20	水	フレンチトースト ぶたにくのトマトジュースに マカロニときのこのソテー みかん	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら ベーコン	パン さとう バター あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリトマトジュース しめじ ほししいたけ マッシュルーム にんにく みかん	みかんは、熊本県の榎永さんから送られてくる農産物を減らした特別栽培のものです。
21	木	ゆかりごはん すましじる さけのピリからみそやき ねぎ塩きんぴら	ヨ	とうふ わかめ かつおぶし みそ ぶたにくヨーグルト	こめ ていアミロース米 ふ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ゆかりこ ながねぎ たけのこ にんにく れんこん にんじん ごぼう	5年生が学習した「境の唐辛子」を使って、鮭のピリ辛みそ焼きを作ります！
22	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	○	だいたみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう 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 ホールマト トマトピューレ キャベツ だいこん こまつな りんご	給食室手作りのブラウルーが、美味しさの決め手です。
25	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	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら でんぶん さとう	たまねぎ パセリにんじん マッシュルーム ホールマト トマトピューレ コーン にんにく しょうが ブロッコリー もやし	ペスカトーレとは、イタリア語で漁師という意味。いか、えびなどが入ったトマト味のスパゲティです。
26	火	のぎわなチャーハン ワンタンスープ だいたみととうふのなかよしナゲット	○	ベーコン ぶたにく かつおぶし とりがら だいたみ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら パンこ さとう	のぎわな たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが	鶏ひき肉に大豆と豆腐を混ぜて、ナゲットを作ります。
27	水	くろざとうパン ふゆのみかくシチュー いかのカレーソテー りんご	○	とりにくしろいんげんまめ スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう いか	パン さつまいもじゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンアスパラ りんご	さつま芋やしめじなど、冬に美味しい野菜がたっぷり入ったシチューで体を温めてください。
28	木	ごはん さけのかすじる ちくさやき こうやどうふのあげに みかん		さけ みそ かつおぶし ぶたにくたまご こうやどうふ ちくわ	こめ こんにやくじゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー みかん	○今月の栄養価○
29	金	きりぼしのキムチいためどんぶり ちゅうかおんサラダ さつまいものかさねに	○	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こんにやくごま さつまいも	きりぼしだいこん キムチ にんにく にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ コーン もやし こまつなりんご	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.4g

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 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。

豚の一头買い終了のお知らせ



境南小学校では、平成21年10月から長野県安曇野市の藤原養豚場より「あずみの放牧豚 舞豚」を1週間に1頭、市内の精肉店に送っていただき、給食に使用してきました。しかし、新型コロナウイルス流行による休校時に育てていた豚の行き先がなくなってしまい、藤原養豚場には大変なご負担となっています。

このような事情から、いまだ、新型コロナウイルスの勢いが収まらない状況で、大変残念ですが終了となりますことをお知らせいたします。

今後も、武蔵野市の「給食物資規格基準」に合った安全でおいしい豚肉が納品されますので、ご安心ください。