



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3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	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				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)	
12	水	【市内産野菜献立の日】 ゆかりごはん すましじる むさしのやさいとりきんのであい ネーブル	○	とりにくはんぺん わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 でんぶん あぶら さといも さとう	ゆかりこ たけのこ ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん だいこん オレンジ	「武蔵野野菜と鶏さんの出会い」は市内産野菜を使った共通献立です。たっぷりの野菜と唐揚げした鶏肉を大根おろしでみぞれ煮にします。
13	木	にくもりちからうどん (うどん・つけじる・もちきんちゃく) りんご	○	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 りんご	鏡開きにちなんだ献立です。油揚げの中におもちを入れて、甘辛いだし汁で煮含めます。うどんに乗せて食べてください。
14	金	こんぶごはん けのしる いかバーグわふうソース たくあんおんサラダ	ヨ	とりにく こんぶ あぶらあげ だいず みそ かつおぶし いか ぶたにく おから ヨーグルト	こめ あぶら こんにやく パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	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 たくあん キャベツ もやし こまつな	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。
17	月	やきそばマーボーあんかけ ちゅうかおんサラダ さつま芋とりんごのかさねに	○	とうふ ぶたにく みそ ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま さつま芋	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく ホールコーン キャベツ もやし こまつな りんご レーズン	さつま芋とりんごを交互に重ねて、洗双糖を振りかけ、弱火で煮ます。さつま芋の甘さとりんごの酸味がベストマッチです。
18	火	ごはん のっぺいじる さけのビリからみそやき ねぎしおきんぴら	○	とりにく とうふ かつおぶし さけ みそ ぶたにく	こめ さといも こんにやく あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな にんにく れんこん	のっぺい汁は、全国各地に伝わる郷土料理で、片栗粉でとろみをつけた汁物です。寒い季節に体が温まります。
19	水	セルフサンド(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 ほたてが い ベーコン とりがら なまクリームハム スキムミルク ぎゅうにゅう	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 ホールトマト 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	パンは、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。
20	木	のざわなチャーハン ワンタンスープ だいず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 だいず 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	のざわな 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。
21	金	ぼっかけ(むぎごはん・ぼっかけ) やしししゃも さといもとぶたひきにくのみそに	○	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 おしむぎ 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	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。
24	月	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 でんぶん 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芋にも似た形の芋の仲間です。
25	火	げんまいいりごはん うめぼし みぞれ汁 とりのしちみやき やさいのおかかびたし	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまいしらたき ごまあぶら でんぶん さとう ごま	うめ だいこん えのきたけ にんじん ごぼう れんこん ながねぎ みつば しょうが キャベツ もやし こまつな	梅干しは、和歌山県の三尾さんが完全無農薬で栽培してくださったものです。
26	水	はいがしよくパン てづくりりんごジャム ふゆのみかくシチュー きゃべつとツナのソテー	○	とりにく スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう ツナ ひじき	パン さとう さつま芋 じゃがいも あぶら バター こむぎこ	りんご レモン たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ こまつな しょうが	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。
27	木	わかめごはん さけのかすじる ちぐさやき こうやどうふのあげに	○	わかめ 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 こめつぶむぎ 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 ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	酒粕の風味が苦手な子供も多いので、味噌と合わせて、ほんのり香る粕汁に仕上げます。
28	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	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 ホールトマト 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。
31	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 スキムミルク たまご	うどん あぶら でんぶん さとう さつま芋 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	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。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.7g