



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4年度 1月

給食回数 15 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)	
11	水	にくもりちからうどん (うどん・つけじる・もちきんちゃく) いちご	○	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 いちご	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。
12	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 でんぶん 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 ンデス原産の芋の仲間、見 た目はさつまいも、味は梨のよ うな食感と甘味があります。
13	金	【市内産野菜献立の日】 ゆかりごはん すましじる むさしのやさいととりさんのであい りんご	○	はんぺん わかめ かつおぶし とりにく 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 りんご	「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。
16	月	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	○	とりにく こんぶ あぶらあげ うちまめ みそ にほし いか ぶたにく おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 チンゲンサイ	けの汁は、青森県津軽地方の 伝統食。「け」とは「粥」のこ を指し、小正月に食べられる料 理です。
17	火	セルフサンド(チリコンカン) クラムチャウダー 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 スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	パン あぶら さとう じゃがいも 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 にんじん セロリ コーン キャベツ れんこん こまつな しょうが	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。
18	水	きびごはん のっぺいじる ぶりのてりやき ねぎ塩きんぴら	○	とりにく とうふ かつおぶし ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとも こんにやく あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん にんにく	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	木	【給食委員会が考えた新メニュー！】 ふゆやさいうどん えびのてんぷら おんサラダ みかん	○	ぶたにく みそ とうにゅう かつおぶし こんぶ えび ひじき ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら こむぎこ こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう しょうが コーン キャベツ もやし こまつな みかん	「冬野菜うどん」は、給食委員 会の児童が考えた新メニュ ーです。冬野菜をおいしく食べ られるように豆乳+みそ味のう どんにしました。
20	金	ぼっかけ(げんまいごはん・ぼっかけ) ししゃものいそべあげ さと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 あおのり 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 こむぎこ さとも 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。
23	月	みそラーメン(つけめん) チャーシュー さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン いら ながねぎ にんにく しょうが りんご レーズン	さつまいも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。さつまいもの甘さと りんごの酸味がベストマッチです。
24	火	げんまいいりごはん みぞれじる とりのしちみやき じゃこのおんやさい	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい しらたき でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら	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 チンゲンサイ	みぞれ汁は、大根おろしをみ ぞれに見立てた汁物です。豚 肉や根菜もたっぷり入り、体 があたまります。
25	水	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	ヨ	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 ヨーグルト	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ども多 いので、味噌と合わせて、ほん のり香る粕汁に仕上げます。
26	木	【給食委員会が考えた新メニュー！】 えびとやさいのピラフ しろいんげんまめとベーコンのスープ シークレットハンバーグ デコボン	○	えび しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ こまつな セロリ にんにく しょうが しめじ しいたけ デコボン	「シークレットハンバーグ」は 苦手な食材を食べやすくをテー マに給食委員会が考えた新メ ニューです。さて、何が入った ハンバーグかわかるかな？
27	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	○	だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ 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 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。
30	月	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 さつまいも あぶら バター こむぎこ	りんご レモン ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ しょうが	さつまいもやしめじなど、冬にお いしい野菜がたっぷり入ったホ ワイトシチューです。
31	火	のざわなチャーハン ワンタンスープ だいち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 だいち 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。

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 607kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.6g