



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5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)	
10	水	にくもりちからうどん (うどん・しる・もちきんちゃく) 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	鏡開きにちなんだ献立です。油揚げの中におちを入れて、甘辛いだし汁で煮合めます。うどんに入れて食べてください。
11	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 にぼし 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 でんぷん 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	ヤーコンは、南米アンデス原産の羊の仲間で、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。
12	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にりんご	○	わかめ とうふ 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 でんぷん あぶら さといも さとう	ゆかりこ もやし こまつな ながねぎ 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。
15	月	あずきとさつまいものごはん けのしる いかバーグわふうソース きりぼしだいこんのもの	○	あずき うちまめ みそ かつおぶし いか ぶたにく おから さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 さつまいも ごま こんにやく パンこ あぶら さとう でんぷん	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 きりぼしだいこん 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。
16	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 ほたてがいか ベーコン スキムミルク ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんにく ホールトマト マッシュルーム 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 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。
17	水	ごはん わかめスープ れんこんしゅうまい ビーフンのきんぴら	○	わかめ とりがら ぶたにく スキムミルク ほたて とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん しゅうまいのかわ ごまあぶら ビーフン さとう ごま	たまねぎ しょうが れんこん ほししいたけ キャベツ ごぼう もやし にんじん こまつな	しゅうまいの中に粗く刻んだれんこんを混ぜ込みます。れんこんのシャキシャキとした食感を楽しんでください。
18	木	カレーうどん がねあげ きりぼしのおんやさい みかん	○	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぷん さつまいも くるごとう こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん しょうが きりぼしだいこん はくさい もやし みかん	がね揚げは鹿児島県の郷土料理。さつま芋を千切りにした天ぷらで、かこのように見えるので名前がつけました。
19	金	ぼっかけ(げんまいごはん・しる) ししゃものいそべあげ 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 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 さといも でんぷん	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。
22	月	スパゲティペースト とりのマスタードやき ブロッコリーのオイスターソースいため	○	ベーコン いか えび とりにく チーズ ちくわ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら でんぷん パンこ さとう	たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトピューレ ホールコーン にんにく ブロッコリー にんじん もやし	ペーストとは、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。
23	火	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。
24	水	げんまいいりごはん みぞれじる とりのゆずみそやき じゃこのおんやさい	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい しらたき ごまあぶら でんぷん さとう 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 ゆず キャベツ もやし こまつな	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、体があたたまります。
25	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 ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら でんぷん 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	金	くろまいごはん かきたまじる ぶりのてりやき ちくぜんに	○	こんぶ たまご とうふ かつおぶし ぶり とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 くろまい でんぷん あぶら さとう	ながねぎ こまつな にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ	黒米は古代米の一種で、日本のお米のルーツといわれています。白米と混ぜて炊くことで鮮やかな紫色のご飯になります。
29	月	みそラーメン(つけめん) にぶたチャーシュー さつまいものかさねに	○	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	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぷん 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 なら ながねぎ はくさい しょうが 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。
30	火	ごはん みそしる チキンカツ やさいソテー	ヨ	わかめ みそ にぼし とりにく ベーコン ヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ あぶら	はくさい だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ にんじん こまつな レモン	手作りのチキンカツです。鶏肉にひとつ、ひとつ衣をつけて、揚げていきます。かけるソースも、給食室手作りの特製ソースです。
31	水	食パン 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	さつま芋やしめじなど、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。

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 614kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.7g