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

平成29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	つかうもの（材料） 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）	ワンポイント
10	水	ぱっくりドッグ さつまいもシチュー もやしのカレーおんやさい	○	ウインナー とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かまぼこ	パン さつまいも サラダゆ こむぎこ バター	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ もやし チンゲンサイ	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。
11	木	ゆかりごはん すましじる とりのみそふうみ ねぎしおきんぴら くだもの		とりにく わかめ とうふ さばぶし みそ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 ふ ごまあぶら サラダゆ	ゆかり はくさい ながねぎ れんこん にんじん ごぼう にんにく くだもの	**3－2和食器給食**
12	金	ヤーコンめし みそしる さばのおろしソース ごもくうまに くだもの		こぶ とりにく わかめ あぶらあげ みそ さばぶし さば	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら ごま こむぎこ サラダゆ せんとう（洗糖） じゃがいも こんにゃく	ヤーコン たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ 生姜 にんじん ごぼう たけのこ くだもの	**3－1和食器給食**
15	月	カレーうどん あつあげどうふのにもの スイートポテト	○	ぶたにく さばぶし なまあげ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	なまうどん サラダゆ でんぷん こんにゃく せんとう 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 しめじ たけのこ	スイートポテトのさつまいもは、関前の桜井さんが育ってくださったものです。
16	火	ハヤシライス きゃべつとツナのソテー くだもの	○	ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん くだもの マッシュルーム セロリ キャベツ チンゲンサイ 生姜	給食室手作りのブラウンルーが、ハヤシライスのコクの決め手です。
17	水	パン てづくりりんごジャム ふゆのみかくシチュー マカロニときのこのソテー	○	とりにく スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく	パン せんとう バター さつまいも じゃがいも サラダゆ こむぎこ マカロニ	りんご レモン たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ほししいたけ こまつな にんにく	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。皮ごと使い、きれいな色に仕上げます。
18	木	ごはん もずくみそしる さけのチーズてんぷら ちくわのみそソテー ヨーグルト		とりにく もずく みそ さばぶし さけ チーズ たまご ちくわ ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ こむぎこ ごまあぶら せんとう	もやし キャベツ ながねぎ こまつな はくさい たまねぎ にんじん だいこん 生姜	**4－2和食器給食**
19	金	げんまいいりごはん うめぼし けのじる むぎはるまき ちくわおんサラダ くだもの		だいず みそ さばぶし こんぶ とりにく チーズ ちくわ	しちぶ米 げん米 こんにゃく はるまきのかわ おしむぎ ごまあぶら せんとう でんぷん サラダゆ こむぎこ マヨネーズ	うめぼし 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 たけのこ 生姜 キャベツ もやし こまつな くだもの	**5－1和食器給食**
22	月	けんちんうどん がねあげ コーンソテー	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ さばぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	なまうどん さといも バター ごまあぶら さつまいも くろざとう こむぎこ サラダゆ バター	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな ごぼう 生姜 コーン キャベツ	がねあげはさつまいもを使ったかき揚げで、形がカニに似ていることからがね（カニ）と呼ばれるようになりました。
23	火	ちゅうかうまにどんぶり ひじきとだいずのにつけ ビーフンのきんぴら	○	ぶたにく いか とりがら だいず さつまあげ ぎゅうにゅう ひじき	しちぶ米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぷん サラダゆ せんとう ビーフン ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな ごぼう もやし ほししいたけ	**○今月の栄養価○** エネルギー　633kcal たんぱく質　25.2g 脂　　肪　22.3g
24	水	ピザトースト おおむぎのラーメンスープに きゃべつとひきにくのいためにに	○	ベーコン チーズ やきぶた とりがら うずらのたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ こめつぶむぎ ごまあぶら せんとう でんぷん	マッシュルーム たまねぎ ピーマン コーン もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ にんにく 生姜 たけのこ こまつな	
25	木	あかねごはん みそしる あつやきたまごあまずあんかけ ぶたにくとれんこんのいためもの ヨーグルト		じゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし たまご とりにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも サラダゆ せんとう でんぷん ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ にら たけのこ ほししいたけ 生姜 れんこん たまねぎ	**4－1和食器給食**
26	金	こんぶごはん わふうスープ ししゃものあまからあげ じゃがいもそぼろあんかけ くだもの		とりにく こぶ ぶたにく あぶらあげ さばぶし ししゃも	しちぶ米 サラダゆ ごま でんぷん こむぎこ せんとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ 生姜 たけのこ こまつな ほししいたけ くだもの	**4－3和食器給食** まごわやさしい日
29	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	スパゲティ サラダゆ バター でんぷん ごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム トマト コーン にんにく 生姜 ブロッコリー もやし	**今月の予定果物** りんご・みかん ネーブル　他
30	火	キーマカレー ふくじんづけのソテー ポパイおんサラダ	○	ぶたにく ヨーグルト のり ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ バター マヨネーズ ごま	たまねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん くだもの トマト キャベツ れんこん ほうれんそう もやし	**リクエスト給食について** 2月、3月の献立は、6年生・けやき学級6年生のリクエストをもとに立てます。どのようなメニューがあるか、楽しみにしていてください♪
31	水	パン キャラブカスタードクリーム きのこのにくボールスープに おんやさい	○	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご なまクリーム ぶたにく とりがら とりにく	パン せんとう こむぎこ でんぷん バター はるさめ ごまあぶら サラダゆ	たまねぎ 生姜 はくさい にんじん しめじ えのき ながねぎ キャベツ もやし	

＊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。

牛乳欄　→　○牛乳

1月の武蔵野産野菜

関前４丁目の桜井敏史さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。

今月の予定は…

　大根・にんじん・キャベツ・里芋・白菜・さつまいもなど

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。