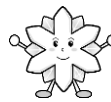


令和2年1月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃
栄養士 水嶋 沙也佳

| 日 曜日 | 献立名 | | | 主な材料とその働き | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|----------------------|-----|-------------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | からだをつくる | エネルギーの | 体の調子をととのえる | |
| | | | | もとなるもの | もとなるもの | もとなるもの | |
| 9 (木) | 黒豆ごはん | | 松風焼き 変わり田作り 七草汁 | 牛乳 黒豆 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 白みそかえり 煮干し 大豆 うす削り節 | 七分つき米 もち米 白ごま 三温糖 かたくり粉 | ねぎ 干し椎茸 にんじん こまつな せり だいこん | 651 31.9 |
| 10 (金) | 年明けうどん | | チーズもち 明日葉のごま酢あえ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 厚削り節 ヒザチーズ ツナレトルト | 生うどん 丸もち 三温糖 白ごま | にんじん はくさい ねぎ 生椎茸 こまつな キャベツ りょくとうもやし あしたば | 584 24.6 |
| 14 (火) | 小豆ごはん | | 鮭のちゃんちゃん焼き けの汁 | 牛乳 小豆 鮭 白みそ 大豆水煮 凍り豆腐 油揚げ うす削り節 赤みそ | 七分つき米 もち米 黒ごま なたね油 三温糖 板こんにやく | 玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン だいこん ごぼう ぶき | 616 29.9 |
| 15 (水) | ココア揚げパン | | 白菜と肉だんごのスープ マセドアンサラダ | 牛乳 豚肉 | ココアパン なたね油 上白糖 かたくり粉 なたね油 さめごま油 じゃがいも 三温糖 | しょうが はくさい にんじん こまつなり りょくとうもやし 干し椎茸 冷凍ホールコーン きゅうり 玉葱 | 579 19.1 |
| 16 (木) | キムチチャーハン | | トックスープ ナムル 果物 (いちご) | 牛乳 豚肉 鶏肉 打ち豆 | 七分つき米 なたね油 白ごま トック ごま油 三温糖 | にんじん 白菜キムチ ねぎ しょうが だけのこ水煮 はくさい りょくとうもやし こまつな いちご | 613 22.0 |
| 17 (金) | ごはん なめだけ | | カレーさんが焼き 野菜ソテー 豚汁 | 牛乳 むろあじ 鶏肉 おから 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす削り節 | 七分つき米 三温糖 かたくり粉 白ごま なたね油 板こんにやく じゃがいも | えのきたけ 玉葱 にんじん 青ピーマン 冷凍ホールコーン キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん こまつな ねぎ | 636 28.7 |
| 20 (月) | セロリのガーリックライス | | とら豆のトマト煮 わかめサラダ | 牛乳 ベーコン とら豆 鶏肉 レンズまめ わかめ | 七分つき米 オリーブ油 なたね油 じゃがいも 塩バター 小麦粉 白ごま 三温糖 | にんにく 玉葱 セロリー にんじん ホールトマト缶 きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ | 649 20.2 |
| 21 (火) | 鶏飯 | | がね (野菜のかき揚げ) ごまあえ | 牛乳 たまご 鶏肉 | 七分つき米 三温糖 なたね油 さつまいも 小麦粉 白ごま | 干し椎茸 葉ねぎ 玉葱 にんじん 青ピーマン ごぼう こまつな キャベツ りょくとうもやし | 616 21.1 |
| 22 (水) | ごまふりごはん | | さばの塩焼き 韓国風肉じゃが いんごゼリー | 牛乳 さば 豚肉 レンズまめ 厚削り節 寒天 | 七分つき米 黒ごま じゃがいも 糸こんにやく 三温糖 なたね油 上白糖 | にんにく 玉葱 赤ピーマン ねぎ りんごジュース | 675 28.4 |
| 23 (木) | たきこみごはん | | 魚のステーキきのこソース みそ汁 | 牛乳 油揚げ モウカサメ 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ うす削り節 | 七分つき米 なたね油 糸こんにやく かたくり粉 小麦粉 じゃがいも | にんじん ごぼう えのきたけ 干し椎茸 マッシュルーム レモン だいこん 玉葱 こまつな | 663 26.8 |
| 24 (金) | ソフトめんミートソース | | 冬野菜サラダ おかしな目玉焼き | 牛乳 豚肉 大豆 寒天 | ソフト麺 なたね油 三温糖 上白糖 | 玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ はくさい ほうれんそう にんじん 冷凍ホールコーン 黄桃缶 | 649 23.7 |
| 27 (月) | カレーライス | | こんにやくサラダ リザーブアイス | 牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ フロースヨーグルト | 七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 塩バター サラダ用こんにやく 三温糖 | にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん チャツネ きゅうり キャベツ | 654 22.4 |
| 28 (火) | わかめごはん | | くじらの竜田揚げ 芋煮 冷凍みかん | 牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 くじら肉 生揚げ 打ち豆 白みそ 赤みそ うす削り節 | 七分つき米 白ごま かたくり粉 小麦粉 なたね油 さつまいも | しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん 本しめじ ねぎ 冷凍みかん | 620 31.3 |
| 29 (水) | コッパン いちごジャム&マーガリン | | ワントンスープ 大学芋 ミルク (コーヒー味) | 牛乳 豚肉 なたね | コッパン ごま油 ジャム&マーガリン ワントン皮 白ごま さつまいも なたね油 三温糖 黒ごま | しょうが にんじん りょくとうもやし ねぎ こまつな | 662 19.9 |
| 30 (木) | 焼きそば | | ジャンボぎょうざ かきたま汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 なたね たまご わかめ うす削り節 | むし中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉 | にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし らら ねぎ にんにく しょうが えのきたけ | 692 27.7 |
| 31 (金) | コーン茶めし | | おでん おひたし | 牛乳 横き竹輪 がんも 揚げボール 厚削り節 うすら卵水煮 昆布 ちりめんじゃこ | 七分つき米 さつまいも 板こんにやく 竹輪 三温糖 | 冷凍ホールコーン だいこん はくさい りょくとうもやし こまつな にんじん | 672 27.2 |

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※27日のリザーブアイスは「フロースヨーグルト」と「みかんシャーベット」のどちらかを選びます。



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

おいしく安全な給食を提供できるよう、給食室職員一同力を合わせて努力して参ります。



〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより

だいこん、こまつな、ほうれんそう

★荒井さんより

里芋

★JA東京むさし小平支店より

ねぎ、にんじん、白菜、キャベツ、
ごぼう、さつまいも

★給食費についてのお知らせ★

2月分の給食費引き落としは、年度末につき、2・3月分をまとめて2月5日(水)に引き落とされます。2月4日(火)までに残高をご確認のうえ、口座に入金をお願いいたします。

〈春の七草〉

1月7日に七草を入れたお粥を食べると病気をしないといわれています。正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、野菜が不足する季節にビタミンなどの栄養をとるといいう意味もあります。

〜七草のいわれ〜

- せり・競り勝つ
- なすな・なでて汚れを払う
- ごきょう・仏さまの体(御形)
- はこべら・繁栄がはこびる
- ほとけのざ・仏の座
- すずな(かぶ)・神様を呼び鈴
- すずしろ(大根)・けがれない純白さ

