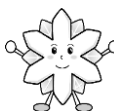


がつぶんこんだてよていひょう 1月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校
校長 小林 広二
栄養士 渋谷 菜月

日 曜日	こんだてめい 献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	しゅしょく 主食	のみもの	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄	体の調子をととのえる もとなるもの 緑		
12 (水)	くろまめ 黒豆ごはん		まつかぜや 松風焼き たたく 変わり田作り かえり煮干し なくさる 七草汁	牛乳 黒豆 鶏肉 豚肉 豆腐 白みそ 大豆 かえり煮干し うす削り節	七分つき米 もち米 白いりごま かたくり粉 三温糖	ねぎ 干し椎茸 にんじん ごまつな せり だいこん だいこん葉 かぶ	672 30.5
13 (木)	としあ 年明けうどん		だいにん ゆず大根 チーズもち	牛乳 鶏肉 油揚げ ちらし蒲鉾 厚削り節 一分切り昆布 ピザチーズ	生うどん 上白糖 丸もち	にんじん はくさい ねぎ 生椎茸 ごまつな だいこん ゆず	586 24.1
14 (金)	あすき 小豆ごはん		ぶりのねぎソースかけ けの汁	牛乳 小豆 ぶり 大豆 凍り豆腐 油揚げ うす削り節 赤みそ	七分つき米 もち米 黒いりごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油 板こんにやく	ねぎ だいこん にんじん ごぼう ふき	685 29.5
17 (月)	まーぼーとうらんとん 麻婆豆腐丼		ちゅうか 中華コーンスープ くぼもの 果物 (いよかん)	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 赤みそ 鶏肉	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん ねぎ たら 玉葱 きくらげ 冷凍ホールコーン ごまつな いよかん	625 25.6
18 (火)	☆わかめごはん		さけ 鮭のちゃんちゃん焼き いちだんごしる 芋団子汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 生鮭切り身 白みそ 鶏肉 うす削り節	七分つき米 白いりごま なたね油 三温糖 じゃがいも かたくり粉	玉葱 にんじん キャベツ ごぼう はくさい だいこん ねぎ	588 28.3
19 (水)	たかな 高菜チャーハン		タイピーエン ごまドーナツ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 うずら卵水煮 絹ごし豆腐	七分つき米 ごま油 白いりごま 黒砂糖 緑豆はるさめ なたね油 ホットケーキミックス	にんにく たかな漬 にんじん キャベツ ねぎ	650 20.7
20 (木)	きな粉豆乳トースト		だいず 大豆とチキンのトマト煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 大豆 鶏肉 レンズまめ 白みそ	食パン 三温糖 なたね油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 ごま油 白いりごま	にんにく 玉葱 にんじん ホールトマト缶 キャベツ りょくとうもやし	632 23.9
21 (金)	コーン茶めし		おでん キャベツとわかめの からし 辛子しょうゆ	牛乳 焼き竹輪 揚げボール 一口がんも うずら卵水煮 結び昆布 厚削り節 冷凍カット生わかめ ちりめんじゃこ	七分つき米 さといも 板こんにやく 竹輪 三温糖 白いりごま 上白糖 ごま油	冷凍ホールコーン だいこん にんじん キャベツ	596 22.0
24 (月)	しお 塩にぎり		さけ 鮭の塩焼き みそ汁 あさつ 浅漬け	牛乳 生鮭切り身 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 冷凍カット生わかめ うす削り節	七分つき米	玉葱 えのきたけ キャベツ にんじん だいこん しょうが	685 30.3
25 (火)	☆コッペパン いちごジャム&マーガリン		カレーシチュー サウピカンサラダ	牛乳 豚肉	コッペパン なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター ごま油 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 冷凍グリーンピース ホールトマト缶 キャベツ 冷凍ホールコーン	632 20.1
26 (水)	スパゲッティミートソース		ブロッコリーサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	スパゲッティ なたね油 オリーブ油 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 キャベツ ブロッコリー 冷凍ホールコーン りんご(ストロベリー)	627 24.3
27 (木)	いしやきろう 石焼風ピビンバ		☆わかめスープ ☆ポテトチップス	ショア ストロベリー 豚肉 赤みそ 冷凍カット生わかめ 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく 切干だいこん ごまつな にんじん りょくとうもやし ねぎ	609 22.7
28 (金)	ふかかわ 深川めし		ちゃんご汁 あしたば 明日葉蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳 あさりむき身 白みそ 油揚げ うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 しらたき ざつまいも 小麦粉 上白糖	しょうが ごぼう ねぎ にんじん だいこん ごまつな 生椎茸 はくさい あしたば	690 22.1
31 (月)	みそ煮込みうどん		おひたし ☆とり天	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 厚削り節 鶏肉 たまご	生うどん なたね油 小麦粉	にんじんだいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし にんにく しょうが	624 29.7

※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。



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願い申し上げます。

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〉

★加藤園さんより

にんじん、大根、小松菜、ほうれんそう、かぶ、白菜、さといも、ブロッコリー

★JA東京むさし小平支店より

ねぎ、キャベツ、さつまいも



☆マークは6年生が卒業前に食べたいメニューとしてリクエストしてくれました！

はる ひなこさ 〈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
- ◆ごぎょう・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

