



# 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6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)	
9 木	にくもりちからうどん (かてうどん・つけじる・もちきんちゃく) りんご	○	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 りんご	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 汁で煮合めます。うどんに入れて食 べてください。
10 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 ネーブル	○	わかめ とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい でんぶん あぶら さといも さとう	ゆかりこ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく にんじん だいこん オレンジ	「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。たつぶ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。
14 火	みそラーメン(つけめん) さつまいもとりんごのつつみあげ	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さつまいも さとう ぎょうぎのかわ こむぎこ あぶら	キャベツ もやし たけのこ にんじん しょうが りんご レーズン レモン	さつま芋とりんごを煮た具をぎょうぎ の皮で包んで揚げます。外はサク サク、中はとろーり。パイのような食 感になります。
15 水	あずきとさつまいものごはん のっぺいじる まつかぜやき きりほしだいこんのもの	○	あずき あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ ひじき みそ さつまあげ	こめ ていアミロースまい さつまいも さといも こんにく パンこ さとう ごまあぶら あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ きりほしだいこん	1月15日は小正月と言い、小豆粥を 食べて1年の無事を願います。給食 では小豆を炊き込んだご飯にしま した。
16 木	セルフサンド(チリコンカン) やさいとベーコンのチャウダー みかん	○	きんときまめ ぶたにく 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	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 しめじ にんじん セロリ こまつな みかん	チャウダーはアメリカ生まれの具だ くさんスープです。クリーム味に仕上 げます。寒い日には温かいスープで 体を温めましょう。
17 金	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 ていアミロースまい ヤーコン あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	はくさい だいこん こまつな ながねぎ 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。
20 月	スパゲティーポークチャップ じゃがいもとブロッコリーのソテー りんご	○	ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ ブロッコリー キャベツ りんご	ポークチャップは、豚肉と野菜をケ チャップ味で煮込んだものです。ス パゲティーにかけていただきます。
21 火	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 こんぶ 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 でんぶん さとう あぶら ごま	だいこん えのきたけ にんじん ごぼう れんこん ながねぎ みつぼう 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。
22 水	ツナごぼうピラフ ABCスープ だいちととうふのなかよしナゲット	○	ツナ ぶたにく とりがら だいち とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター パスタ じゃがいも あぶら パンこ さとう	にんじん ごぼう しょうが こまつな キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	鶏ひき肉に刻んだ大豆と豆腐を混 ぜた手作りのナゲットです。肉だけ で作るよりも軽くてヘルシーです。
23 木	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 とりにく とうふ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん 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 にんじん しょうが れんこん ほししいたけ ごぼう もやし 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 キヤキとした食感を楽しんでくださ い。
24 金	ぼっかけ 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 あおりのり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい こんにく あぶら さとう こむぎこ さといも 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。豆腐やごぼう、鶏肉などの入 った具だくさんの汁をごはんにかけ て食べましょう。
27 月	カレーうどん がねあげ きりほしいりおんやさい	○	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも こむぎこ くろぎとう ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん しょうが きりほしだいこん はくさい もやし	がね揚げは産児島県の郷土料理。 さつま芋を千切りにした天ぷらで、カ ニのように見えるので名前がつけま した。
28 火	ごはん てっかみそ もずくじる チキンカツ やさいソテー	ヨ	だいち みそ もずく かつおぶし とりにく ツナ ヨーグルト	こめ さとう ごま ふ こむぎこ パンこ あぶら	はくさい こまつな ながねぎ キャベツ にんじん 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。
29 水	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 ひじきのマリネ	○	とりにく スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう ひじき ハム	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	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。
30 木	わかめごはん みそしる ちくさやき こうやどうふのあげに	○	わかめ みそ にほし たまご とりにく こうやどうふ ちくわ	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	はくさい だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	千草焼きとは、様々な具材の入った 卵焼きのことです。まるで千種類も の具材が入っているかのようにたく さんの具材が入っているという意味 です。
31 金	くろまいごはん かすじる さけのてりやき かんぴょうのいために	○	こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい くろまい さといも こんにく あぶら さとう でんぶん ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう たけのこ こまつな	酒粕の風味が苦手な子供も多いの で、味噌と合わせて、ほんのりと香 る粕汁に仕上げます。

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 589kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.9g