


日曜	のみの	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal)	ひとこと メモ
			ちにく 血や肉になる	ねつ ちからもと 熱や力の元になる	からだ ちようし との 体の調子を整える		
9	火		しぎょうしき				11日 鏡開き
10	水	なまあげとぶたにくの あんかけごはん だいこんとはるさめのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ はくさい にら だいこん こまつな りんご	604 26.3	<p>1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割って食べます。「割る」「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。おしるこは鏡開きにちなんで献立です。</p>  <p>全国学校給食週間</p> <p>1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は、時代の流れとともにその目的も内容も大きく変化してきました。普段何気なく食べている給食について、改めて知る機会にしてみたらと思います。</p> <p>期間中は学校給食週間にちなんで献立が登場します。詳しくは給食だよりをご覧ください。</p> <p>※学校の都合により、献立や食材を変更する場合があります。※サラダは加熱してあります。</p> <p>◎今月の果物は、りんご、みかんなどを予定しています。</p> <p>※本字は今月使用予定の三鷹産農産物です。</p>
11	木	ぞうすい さかなのてりやき れんこんのきんぴら おしるこ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく たまご あずき	あぶら こめ おおむぎ さとう しらたま	しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな れんこん	645 28.4	
12	金	きびごはん いかのねぎソースかけ ブロッコリーのおかいたため いりどり	ぎゅうにゅう いか こなかつお とりにく	こめ きび あぶら でんぶん さとう こんにやく さといも	ねぎ もやし ブロッコリー ごぼう しょうが にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	593 27.5	
15	月	こぎつねごはん やきししゃも おひたし とんじる	ぎゅうにゅう どう ふ とりにく あぶらあ げ ししゃも ぶたにく	こめ もちこめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ さやいんげん こまつな ごぼう だいこん ねぎ はねぎ	600 30.5	
16	火	ペペロンチーノ ポテフリッター もやしサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅ う	オリブオイル スパゲッティ こめ こ じゃがいも こむぎ こ	にんにく たまねぎ エリンギ あかピーマン パセリ ねぎ にんじん もやし きゅうり	632 22.5	
17	水	マーボーどん ちゅうかふうコーンスープ くだもの	ぎゅうにゅう どう ふ ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら さと う でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら コーン りんご	594 26.1	
18	木	ミルクパン さかなフライ(たくあんタルタル) ポイルキャベツ アイリッシュシチュー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ミルクパン こむぎ こ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ たくあん レモン パセリ キャベツ にんにく セロリー マッシュルーム にんじん	639 32.3	
19	金	むぎごはん いかむし おじゃがもちじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ げ こおりどうふ たま ご	こめ おおむぎ さとう こんにやく あぶら おじゃがも ち	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ みかん	626 26.4	
22	月	むぎごはん さかなのこうみだれ そくせきづけ なまあげのごもくに	ぎゅうにゅう さわ ら ぶたにく なまあげ ゆずらたまご	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ しいたけ はくさい こまつな	625 33.3	
23	火	ミックスピラフ グリーンサラダ チキンピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセー ジ ベーコン だいず	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり セロリー トマト さやいんげん	600 26.0	
24	水	もちげんまいごはん さかなのしおやき たくあんのいためもの そぼろに くだもの	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまあげ	こめ げんまい あぶら こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ たくあん ごぼう しょうが にんじん しいたけ さやいんげん みかん	627 31.2	
25	木	はいがあげパン カレーシチュー ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	はいがパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり コーン ほうれんそう	617 24.1	
26	金	ごはん さかなといもたまめのかりとあげ ごまあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さめ だいず ぶたにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さつまいも さとう ごま	しょうが もやし にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん キャベツ こまつな	657 24.1	
29	月	ハニーレモントースト はくさいのクリームに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ チーズ ちりめんじゃこ	しょくパン パター はちみつ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	レモン たまねぎ にんじん パセリ もやし だいこん きゅうり コーン にんにく	600 23.4	
30	火	わかめごはん ヤンニョムチキン もやしナムル トッポギのスープ	ぎゅうにゅう わか め とりにく ぶた にく	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう トッポギ	にんにく たまねぎ もやし しょうが にんじん きくらげ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	643 24.5	
31	水	やさいたっぷりうどん ちくわのいそべあげ ゆずだいこん フルーツかんでん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ げ ちくわ あおりの かんでん	あぶら うどん でんぶん こむぎこ さとう	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな ゆず だいこん みかん パイン もも	610 24.9	



しんねん むか きも あら がつき ほし ことし ねん しんしん けんこう すばと し  
 新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年1年、心身ともに健康で素晴らしい年にしたいですね。

ことし じどうのみなさん すこ せいちよう ねが あんぜん みりよく ききうしよく いちどう ちから あ  
 今年も児童のみなさんの健やかな成長を願い、安全でおいしく、魅力ある給食をお届けできるよう、給食室一同、力を合わせてまい  
 ます。どうぞ、よろしくお祈いします。

