



# 1 がつ こんだて よていひょう



日・曜	こんだて		ざいりょう			エネルギー	
	牛乳	しゅしよく	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちょうしをととのえる		
10 水	○	あつ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りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、とりにく、ロースハム	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、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、ほししいたけ、きくらげ、はくさい、にら、だいこん、こまつな、りんご	602 kcal 24.1 g
11 木	○	そうすい	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、とりにく、たまご、かまぼこ、ぶり、あずき	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、しらたま	にんじん、だいこん、はくさい、かぶ、せり、こまつな、ぼんのうねぎ、しょうが、れんこん	629 kcal 27.6 g
12 金	○	ガーリックライス	ハンバーグはなやさいのソテーコンソメジュリアン	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく	こめ、あぶら、バター、パンこ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも	にんにく、にんじん、パセリ、たまねぎ、プロッコリー、カリフラワー、ホールコーンセロリー、キャベツ	609 kcal 27.4 g
16 火	○	メープルバタートースト	はくさいのクリームにコーンサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、チーズ、ちりめんじゃこ	はいがしよくパン、バター、さとう、メイプルシロップ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、セロリー、はくさい、パセリ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、プロッコリー	588 kcal 24.7 g
17 水	○	むぎごはん	いかのねぎソースがけおひたしなまあげのうまいちご	ぎゅうにゅう、いか、こなかつお、とりにく、なまあげ、うずらたまご	こめ、おおむぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、すりごま、でんぶん	ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、こまつな、いちご	618 kcal 32.5 g
18 木	○	ミートスパゲティ	ポテトフリッターやさいサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、だいた	あぶら、スパゲッティ、じゃがいも、ドッグパウダー、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レモン	660 kcal 23.6 g
19 金	○	こぎつねごはん	ししゃものごまやきそくせきづけさつまじるみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ししゃも、ぶたにく	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、ごま、こんにやく、さつまいも	しょうが、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	650 kcal 26.0 g
22 月	○	マーボーどん	たまごいりコーンスープりんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら、とうもろこし、ねぎ、りんご	600 kcal 26.6 g
23 火	○	やさいたっぷりうどん	さかなのつみあげごまあえラフランスゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、さめ、チーズ	あぶら、うどん、はるまきのかわ、こむぎこ、さとう、すりごま、ねりごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、しょうが、さやいんげん、キャベツ、こまつな、ラフランスゼリー	607 kcal 26.5 g
24 水	○	ごはん	さかなのしおやきたくあんのためものきのこけんちんじるぼんかん	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とうふ	こめ、あぶら、ごまあぶら、こんにやく、さといも	キャベツ、たくあん、ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、なめこ、はねぎ、ぼんかん	594 kcal 25.8 g
25 木	○	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、ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、ツナフレーク	こめこパン、あぶら、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、もやし、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう	611 kcal 27.3 g
26 金	○	じゃこいりなめし	あつやきたまごゆずだいこんどさんこ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、えひじき、たまご、ぶたにく、さけ、とうふ、ちりめんじゃこ	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	だいこんば、にんじん、さやいんげん、ゆず、だいこん、とうもろこし、はねぎ	602 kcal 30.5 g
29 月	○	わかめごはん	ヤンニョムチキンもやしのナムルトッポギのスープ	ぎゅうにゅう、わかめごはんのもと、とりにく	こめ、おおむぎ、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、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	636 kcal 22.2 g
30 火	○	ごはん	さかなといもとまめのカリントあげくきわかめのためものごもくじる	ぎゅうにゅう、さめ、だいた、くきわかめ、さつまあげ、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、ごまあぶら、ごま	しょうが、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ほししいたけ、こまつな	672 kcal 23.7 g
31 水	○	もちげんまいごはん	さかなのこうみだれプロッコリーのおかかいためぶゆやさいのそぼろにネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう、さわら、こなかつお、ぶたひきにく、なまあげ	こめ、げんまい、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、さといも	にんにく、しょうが、ねぎ、プロッコリー、にんじん、ほししいたけ、だいこん、かぶ、かぶのは、ネーブル	628 kcal 31.1 g

全国学校給食週間

## 今月の三鷹産野菜

サンダファームの野菜  
・にんじん  
・はくさい

JA東京むさしの三鷹産野菜

- ・ねぎ
- ・プロッコリー
- ・こまつな
- ・万能ねぎ
- ・キャベツ
- ・だいこん
- ・かぶ
- ・ゆず

新鮮でおいしい地産野菜をたくさん食べてください。

## 11日(水) 鏡開き

お正月にお供えていた鏡餅を無病息災を願って、おしるこなどに入れていれて食べます。

## 24日(水)～30日(火) 全国学校給食週間

24日(水) 日本で初めての給食は「しろいおむすび、魚の塩焼き、漬物」だったそうです。同じような献立をイメージしました。

25日(木) 給食ならではの昔ながらの献立です。おうちの方や先生も子どもの頃に食べていたかもしれせん。

26日(金) 郷土料理の献立です。どさんこ汁は北海道の郷土料理です。給食では日本各地の郷土料理も取り入れています。

29日(月) 外国料理の献立です。この日は韓国の料理です。

30日(火) 「まごわやさしい」献立です。食材の頭文字が語呂合わせになっています。まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いもが入ったバランスの良い献立です。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。  
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

## 1月の給食目標

## 栄養のバランスを考えて食事をしよう

食べ物に含まれる栄養素は、体の中で様々な役割があり、いろいろな食品を組み合わせることで食事のバランスが取りやすくなります。大きく分けると右の図のような三つのグループがあります。献立表の材料の部分はこの三つのグループに分けて書いてあります。表を見ると、どの日も三つのグループの食材が使われているのがわかりますね。主食、主菜、副菜を交互に食べるとおいしく食べられ、栄養バランスもよくなります。

