



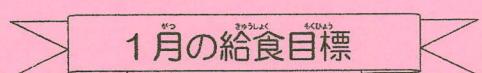
1がつこんだてよていひょう



おおさわ学園 三鷹市立大沢台小学校

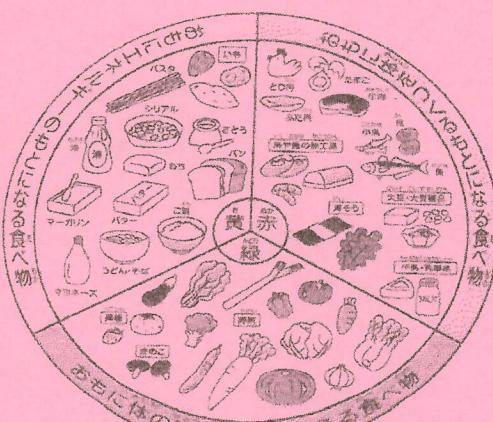
日 曜	こんだて			ざいりょう			エネルギー kcal
	牛乳	しゅしょく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちょうしきととのえる	
10 水	○	あつあげとぶたにくの あんかけごはん	だいこんとはるさめのスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく、 ロースハム	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、 はるさめ	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 きくらげ、はくさい、にら、 だいこん、こまつな、りんご	602 kcal 24.1 g
11 木	○	そうすい	さかなのてりやき れんこんのきんぴら 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、はんのうねぎ、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、 じやがいも	にんにく、にんじん、バセリ、 たまねぎ、ブロッコリー、 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	はいがしょくパン、バター、 さとう、メイプルシロップ、 あぶら、じやがいも、 こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 セロリー、はくさい、バセリ、 ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー	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 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	○	ミートスペゲティ	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、だいす	あぶら、スペゲッティ、 じやがいも、 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、バセリ、 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	しじやものごまやき 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、しじやも、 ぶたにく	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、ごま、 こんにゃく、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 たくあんのいためもの きのこけんちんじる ぽんかん	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、 こんにゃく、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、 ねぎ、ぽんかん	594 kcal 25.8 g
25 木	○	あげパン	カレーシチュ 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、 じやがいも、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、 ゆず、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、 ねぎ	602 kcal 30.5 g
29 月	○	わかめごはん	ヤンニヨムチキン もやしのナムル トップギのスープ	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、トップギ	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 くきわかめのいためもの ごもくじる	ぎゅうにゅう、さめ、 だいす、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 ブロッコリーのおかかいため ふくややさいのそぼろに 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、 ブロッコリー、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

*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。



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て食べ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分かりますね。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。



今月の 三鷹産野菜

サシダファームの野菜
・にんじん
・はくさい

JA東京むさしの
三鷹産野菜
・ねぎ
・ブロッコリー
・こまつな
・万能ねぎ
・キャベツ
・だいこん
・かぶ
・ゆず

新鮮でおいしい地場産野菜
をたくさん食べてください。

11日(水)
鏡開き

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

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ません。

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を取り入れています。

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)
「まごわややさい」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。