



1月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質
12 火	餅入り(もちいり)七草(ななくさ)そうすい えのきしゅうまい 野菜の磯和え(いそあえ) みかん	○	牛乳、鶏モモ肉、けずり、だし昆布、 卵、豚挽肉、刻み大豆、刻みのり	米、トック、でんぷん、砂糖	大根、だいこん葉、かぶ、かぶ(葉)、せり、 白菜、ほうれん草、玉葱、生姜、 えのきだけ、キャベツ、人参、もやし、 みかん	563 kcal 27.7 g
13 水	ソース焼きそば 甘辛(あまから)ポテト おしるこ	○	牛乳、豚モモ肉、青のり、あずき	蒸し中華めん(卵なし)、油、 じゃがいも、砂糖、白玉団子	人参、玉葱、もやし、キャベツ、 いんげん	767 kcal 25.9 g
14 木	ごはん 大豆と小魚のみそ和え ぶり大根 小松菜の和え物 みかん蒸しパン	○	牛乳、大豆、赤味噌、ぶり	米、でんぷん、油、砂糖	生姜、大根、小松菜、人参、もやし	660 kcal 28.9 g
15 金	ホワイトシチュー 水菜と大根のハリハリサラダ	○	牛乳、調製豆乳、鶏モモ肉、 生クリーム、牛乳、コースハム	蒸しパンミックス、プレミックス 粉(卵・乳なし)、油、じゃがいも、小 麦粉、バター(乳)、砂糖	みかんジュース、みかん缶、 にんにく、生姜、玉葱、人参、 いんげん、大根、水菜	687 kcal 21.6 g
18 月	えびチャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ	○	牛乳、むきえび、卵、豚挽肉、 刻み大豆、コースハム	米、ごま油、でんぷん、餃子の皮、 春雨、油、砂糖	人参、ねぎ、にんにく、生姜、ニラ、 キャベツ、もやし	645 kcal 25.7 g
19 火	ほうとう 竹輪(ちくわ)の磯和え(いそあえ)あげ 白菜と小松菜のお浸し	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、白味噌、 赤味噌、厚削り、焼き竹輪、青のり	ほうとう(生)、油、里芋、小麦粉、 砂糖	ごぼう、人参、大根、干し椎茸、ねぎ、 かぼちゃ、白菜、小松菜、 ぶなしめじ	534 kcal 25.4 g
20 水	クロックムッシュ コーンポタージュスープ 細切り野菜のサラダ	○	牛乳、卵、牛乳、ピザチーズ、 ボンレスハム、生クリーム、わかめ	食パン、砂糖、オリーブ油、小麦粉、 バター(乳)、油	玉葱、クリームコーン、パセリ、 ぎょうり、大根、人参	606 kcal 23.2 g
21 木	ごはん 手作りなめたけ じゃがいものそぼろ煮 ししゃものバリバリ揚げ	○	牛乳、豚挽肉、生揚げ、厚削り、 ししゃも	米、砂糖、油、じゃがいも、でんぷん、 こんにゃく、しゅうまいの皮、 小麦粉	えのきだけ、生姜、人参、玉葱、 いんげん、大葉	676 kcal 25.1 g
22 金	ごはん 豆腐(とうふ)チゲ チャブチエ	○	牛乳、豚ばら肉、木綿豆腐、けずり、 豚モモ肉	米、油、砂糖、ごま油、春雨、白ごま	生姜、にんにく、大根、人参、もやし、 キムチ(無添加、エビ・魚なし)、 ぶなしめじ、ニラ、ねぎ、たけのこ、 ピーマン、きくらげ	640 kcal 22.1 g
25 月	おにぎり 鮭(さけ)の塩焼き 野菜のお浸し けんちん汁 コッパン	○	牛乳、焼きのり、鮭、豚モモ肉、 絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	米、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、もやし、人参、大根、 ごぼう、ねぎ	684 kcal 31.9 g
26 火	くじらの竜田揚げ(たつたあげ) キャベツの浅漬(あさづけ) 野菜スープ	○	牛乳、くじら肉、鶏モモ肉	コッパン(卵なし)、でんぷん、 小麦粉、油	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、 人参、大根	473 kcal 30.2 g
27 水	ミートソースパゲティ コールスローサラダ いよかん	○	牛乳、刻み大豆、豚挽肉、 コースハム	スパゲッティ(卵なし)、油、 オリーブ油	パセリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、セロリ、 キャベツ、いよかん	604 kcal 22.6 g
28 木	むかしのカレーライス アセロラゼリー	○	牛乳、豚肉、粉ゼラチン	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、 バター(乳)	にんにく、生姜、玉葱、人参、 アセロラジュース、アロエ	696 kcal 17.8 g
29 金	ごはん いも煮(に) ホキの南蛮揚げ(なんばんあげ)	○	牛乳、豚ばら肉、ホキ、厚削り	米、里芋、こんにゃく、砂糖、 でんぷん、油	ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、 ピーマン、玉葱、人参、水菜	714 kcal 26.8 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用使用する食材の安全確保に努めております。

1月の旬の食材 かぶ キャベツ ごぼう 小松菜 せり 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 水菜 里芋 鱈 ぶり のり

全国学校給食週間

きょうどりょうり やまなしけん 郷土料理 「山梨県」

せかいのりょうり かんこく 世界の料理 「韓国」

きょうどりょうり やまなしけん 郷土料理 「山梨県」

1月の給食目標 食事マナーをまもって楽しい給食

白菜

キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属に分類される、秋から冬にかけて旬の野菜です。約95%が水分ですが、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムや、皮膚や粘膜の健康に役立つビタミンCなどを多く含みます。クセがないので、いろいろな味つけや調理法で楽しむことができ、特に鍋料理には欠かすことができません。原産地は中国で、英語で「Chinese cabbage (=中国のキャベツ)」といいますが、日本には明治時代に中国から伝わりました。キャベツと同じように葉が重なり合って球状になる結球タイプの品種が多く栽培されていますが、結球しない品種もあり、主に漬物や炒め物などに利用されます。結球タイプの白菜は1個当たり3~4kgと大きいので、お店では1/4にカットして売られていることが多いですが、最近では、1kg程度のミニ白菜も開発されています。

山東菜
結球しない白菜です。若いうちに収穫した小型のものは「べか菜」と呼ばれます。

韓国

正式名称：大韓民国 面積：約110万km²(日本の約1/4)
人口：約5127万人(2016年) ※韓国統計庁

ヒビンバ
色とりどりの具を混ぜて食べるご飯料理。

トックク
正月に食べる丸餅(トックク)の具を入ったお雑煮。

チヂミ(プテムゲ)
小麦粉の生地を伸ばして具を混ぜて焼いたもの。

海を挟んで日本の隣、中国大陸から続く朝鮮半島の南側に位置する国です。日本と同じように四季がはっきりしており、米や野菜など、生産される農産物も似ています。また、漁業も盛んです。体に良い物食べて病気を防ぐ「薬食同源」という考え方があり、五つの味をそろえる「五味五色」の食事がよくとされています。五味は「塩味・甘味・酸味・辛味・苦味」、五色は「赤・白・黄・緑・黒」です。また、韓国の食卓に欠かせないのが「キムチ」です。各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があり、白菜をはじめ、季節の野菜や山菜でキムチが作られ、毎日食卓に上ります。食事では、箸(チョックカラ)とスプーン(スッカ)を使いますが、日本と違って器を持ち上げるのはマナー違反。ご飯や汁物は器をテーブルに置いたままスプーンで食べます。