

家庭数

1月 予定こんだてひょう

☆は「卒業リクエスト給食」で、6年生からリクエストがあった献立です。

調布市立調布小学校

日曜日	牛乳	こんだて	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	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
11 水	○	えだめ 枝豆と塩昆布のごはん 松風焼き しらたま煮 白玉雑煮	鏡開き しおこんぶ ぎゅうにゅう とり肉 だいず 赤みそ もめん豆腐	こめ パン粉 さとう 油 こんにやく 白玉団子	えだめ しょうが だけのこ ごぼう ねぎ にんじん だいこん しいたけ こまつな	あたら とし むか ことしさいしよ きょうしよく かがみら こんだて 新しい年を迎えました。今年最初の給食は、鏡開きの献立です。調和の皆さんが、今年一年健康に過ごせますように…という願いを込めて、白玉雑煮を作ります。	592 kcal 25.1 g
12 木	○	ナン キーマカレー ツナポテト・☆りんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた肉 レンズ豆 ツナ	ナン 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト コーン パセリ りんご	ナンは、パンの一種で、細長いへうのような形をしているのが特徴です。手で少しずつぎって、カレーをつけながら食べましょう。キーマカレーの「キーマ」は、ひき肉のことです。	581 kcal 22.3 g
13 金	○	ごはん・のりの佃煮 鶏肉の照り焼き れんこんと水菜のサラダ なめこのみそ汁	一汁三菜 ぎゅうにゅう やきのり とり肉 もめん豆腐 赤みそ 白みそ	こめ 油 さとう	しょうが れんこん 水菜 はくさい にんじん レモン果汁 たまねぎ だいこん ねぎ ほうれん草	今日のように、ごはんと汁物と三種類のおかずがある献立を「一汁三菜」といいます。いろいろな食材を組み合わせることで、バランスよく栄養をとることができます。	570 kcal 27.9 g
16 月	○	☆ぶどうパン ☆白身魚のフライ ポークビーンズ・ほんかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた肉 だいず	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ グリinder ポークビーンズ ほんかん	バサという白身の淡水魚でフライを作ります。ポークビーンズは、アメリカの家庭料理で、名前の通り、「ポーク=豚肉」と「ビーンズ=豆」を使ったトマト味の煮込み料理です。	628 kcal 31.0 g
17 火	○	☆塩ラーメン ☆花しゅうまい 大根サラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉 しゅうまい 豆腐 ツナ	蒸し中華めん ごま油 でんぶ しゅうまいの皮 油 さとう	にんにく しょうが コーン にんじん もやし キャベツ にら ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	花しゅうまいは、細く切ったしゅうまいの皮を肉団子の周りにまぶして蒸した料理です。見た目が花のように見えることから、花しゅうまいといわれています。	580 kcal 26.7 g
18 水	○	☆ナピラ ジュリアンスープ ☆シークワサーゼリー	ぶた肉 ひきわり納豆 ピザチーズ ぎゅうにゅう ベーコン アガー	こめ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン ホールトマト パセリ キャベツ にんじん きぬさや シークワサー果汁	ナピラは、埼玉県本庄市の喫茶店で誕生したご当地グルメで、正式名は「納豆ピザライス」です。ごはん、納豆・ピザソース・チーズをのせて焼いて作る、ドリアのような料理です。	556 kcal 20.8 g
19 木	○	蕎麦ごはん・わかさぎの磯辺揚げ 冬野菜の酢みそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり 白みそ とり肉 もめん豆腐	こめ むぎ 小麦粉 でんぶ 油 さとう こんにやく さといも	キャベツ だけのこ こまつな えのきだけ ごぼう だいこん ぶなしめじ ほうれん草 ねぎ	のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。地域や家庭により、使う材料や作り方に違いがありますが、鶏肉を使い、でんぶでとろみをつけることが共通しているようです。	551 kcal 21.3 g
20 金	○	☆じゃこマヨトースト 冬野菜のクリームシチュー いちご	ちりめんじゃこ クリーム ぎゅうにゅう とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	食パン ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ ほうれん草 いちご	旬の食材を使って、クリームシチューを作ります。旬というのは、食べ物がたくさん採れて、一番おいしい時期のことです。栄養価も高いので、体の抵抗力が高まります。	611 kcal 22.4 g
23 月	○	麻婆豆腐丼 春雨スープ ☆さつまチップス	ぶた肉 だいず 押し豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう ごま油 でんぶ 緑豆春雨 さつまいも	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら だけのこ しいたけ もやし ほうれん草	春雨は、緑豆から採れるでんぶを原料にして作られる乾燥食品です。今日のようにスープに入れたり、春雨の具材・麻婆春雨など、いろいろな料理にして食べられます。	632 kcal 22.0 g
24 火	○	全 国 ごはん・鰯の文化干し きゅうりの浅漬け ☆豚汁	ぎゅうにゅう さば文化干し ぶた肉 もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 じゃがいも こんにやく	きゅうり ごぼう ぶなしめじ にんじん ねぎ	1月24日から30日は、全国学校給食週間です。今日は、学校給食が始まった明治22年の「おにぎり・焼き魚・漬物」という献立を基にしています。	624 kcal 26.3 g
25 水	○	学 校 ひじきごはん ☆鯨の竜田揚げ じゃが芋とわかめのみそ汁	とり肉 油あげ ひじき だいず ぎゅうにゅう くら肉 わかめ 白みそ 赤みそ	こめ 油 こんにやく さとう しょうが でんぶ 米粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん えのきだけ ねぎ	鯨は海で泳いでいますが、魚類ではなく哺乳類の仲間です。昭和40年代位までは、貴重なたんぱく源として、給食にもよく登場していたそうです。	548 kcal 26.0 g
26 木	○	校 給 チリコンカンドッグ 豆乳チャウダー ☆みかん	ぶた肉 だいず ぎゅうにゅう ベーコン 調整豆乳 豆乳クリーム	コッペパン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ パセリ みかん	チリコンカンは、たまねぎやひき肉を炒め、ケチャップ・チリパウダーなどで味付けした、アメリカ料理です。今日は、コッペパンに挟んで焼いて、チリコンカンドッグを作ります。	533 kcal 22.8 g
27 金	○	食 週 ☆穴子のひつまぶし なまあけの野菜あんかけ 旬ときのこのすまし汁	あなご 刻みのり ぎゅうにゅう 生あげ ぶた肉	こめ さとう 油 でんぶ	しょうが ぶなしめじ にんじん こまつな だけのこ しいたけ こねぎ えのきだけ	ひつまぶしは、愛知県名古屋市の名物料理です。まずはそのまま食べて、次ののりやワサビをのせ、最後は出し汁をかけて味の変化を楽しむのが本場流の食べ方です。	557 kcal 26.7 g
30 月	○	間 キムチチャーハン ☆トックスープ ☆パンブキンプリン	韓国料理 焼きぶた ぎゅうにゅう とり肉 わかめ アガー 調整豆乳 豆乳クリーム	こめ ごま油 油 トック さとう	にんじん ねぎ キムチ はくさい もやし かぼちゃペースト	学校給食週間の最終日は、日本のお隣の国 韓国の料理にしました。韓国にも給食があり、ほぼ毎日キムチが出るそうです。トックは、うるち米で作られる韓国の餅です。	609 kcal 21.4 g
31 火	○	ごはん 筑前煮 じゃことブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 さつまあげ ちりめんじゃこ 西京みそ	こめ 油 こんにやく さといも さとう	しいたけ だけのこ にんじん ごぼう さやいんげん ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	筑前煮は、福岡県の郷土料理で、いろいろな食材を炒め煮して作る料理です。「寄せ集める」ことを福岡の方言で「がめくりこむ」ということから「がめ煮」とも呼ばれます。	546 kcal 21.5 g

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月のぶなしめじ・えのき・なめこは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。

*今月のねぎは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。