

家庭数

1月 予定こんだてひょう



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	
10水	○	七草ぞうすい 松風焼き 鍋前煮	七草	とり肉 かつお節 牛乳 だいず みそ	こめ パン粉 さとう 油 こんにやく さといも	大根 かぶ せり ほうれん草 たまねぎ しいたけ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	新しい年を迎えました。今年最初の給食は、お正月料理です。調布小の皆さんが、今年一年健康に過ごせますように…という願いを込めて、作ります。	583 kcal 29.2g
11木	○	こぎつねごはん ぶりの照り焼き みそドレサラダ 白玉入りしるこ	鏡開き	とり肉 油あげ 牛乳 ぶり みそ あずき	こめ 油 さとう でんぶん 白玉団子	にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	11日は「鏡開き」です。お正月にお供えていた鏡餅を汁粉や雑煮にして食べます。鏡餅を木づち等で割るのですが、「割る」や「切る」は縁起が悪いので「開く」という言葉を使います。	704 kcal 30.5g
12金	○	ナン キーマカレー コーンポテト りんご		牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズ豆	ナン 油 ごむぎこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト とうもろこし パセリ りんご	ナンは、パンの一種で、細長いヘラのような形をしています。手で少しずつちぎって、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。	573 kcal 20.6g
15月	○	ごはん せんべい汁 鱈の文化干し わかめと野菜のあえもの		牛乳 さば わかめ とり肉	こめ さとう ごま油 せんべい 油 しらすたき	きゅうり にんじん キャベツ ごぼう ぶなしめじ ねぎ 大根	せんべい汁は青森県から岩手県にかけての郷土料理で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたせんべいを入れて作ります。鶏肉と野菜やきのこがたくさん入ったおいしい汁です。	602 kcal 23.0g
16火	○	ソース焼きそば ツナサラダ 野菜チップス		ぶた肉 あおのり 牛乳 ツナ	中華麺 油 さとう じゃがいも さつまいも	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんじん 大根 ピーマン きゅうり れんこん	野菜チップスは、じゃが芋、さつま芋、蓮根を薄く切って、油で揚げます。カリッと揚げるために、水でよくさらし、少しずつ揚げています。よくかんで食べましょう。	546 kcal 20.4g
17水	○	豆腐の五目あんかけ丼 わかめともやしのスープ ぶどうゼリー		ぶた肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 わかめ アガー	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく たまねぎ セロリー だけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ えのきたけ ぶどうジュース	豆腐は大豆から作られます。大豆は畑の肉といわれるように良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。たんぱく質は動物性のもものより大豆などの植物性のもものを多くとるようにしましょう。	545 kcal 19.3g
18木	○	山坂達者飯 わかさぎのから揚げ 野菜の酢みそ和え		だいず 牛乳 ちりめんじゃこ わかさぎ みそ ぶた肉	こめ でんぶん さつまいも 油 さとう ごむぎこ	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん ごぼう だけのこ ねぎ	山坂達者飯は、「歯やあごを鍛える」ための鹿角島生まれのごはんです。大豆やさつま芋、ちりめんじゃこを油でカラッと揚げて、甘辛のたれであえ、ごはんに入れて混ぜます。	612 kcal 25.9g
19金	○	ハヤシライス パプリカサラダ スノーボール		ぶた肉 牛乳	こめ 油 さとう ごむぎこ コーンスターチ マーガリン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし	スノーボールは小麦粉、コーンスターチ、砂糖、マーガリン等で作る焼き菓子です。焼きあがったものに白い粉の砂糖をまぶし、雪がかかったようになります。	654 kcal 17.7g
22月	○	中華丼 大学芋		ぶた肉 さつま揚げ いか 牛乳	こめ 油 でんぶん ごま油 さつまいも さとう 白みつ 水あめ	にんにく しょうが 白菜 たまねぎ にんじん だけのこ もやし きくらげ チンゲンサイ	大学芋はさつま芋を油で揚げて、甘い蜜をからめます。さつま芋は、種類によって、ホクホク系としっとり系があります。紅あずま、紅はるか、安納芋、シルキーQueen等の品種があります。	581 kcal 18.4g
23火	○	ゆかりごはん コロック キャベツのみそ汁 もやしとちくわの甘酢あえ		牛乳 ぶた肉 やきちくわ 油あげ みそ	こめ 油 じゃがいも ごむぎこ パン粉 さとう ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ	キャベツは寒い冬の時期も旬を迎えます。春のフワツとして柔らかいものもおいしいのですが、冬のキャベツは寒さで凍らないように糖分を蓄えるので、おいしさが増します。	625 kcal 21.7g
24水	○	ごはん 炒め野菜 鮭の塩焼き けんちん汁		牛乳 鮭 ちりめんじゃこ もめんどうふ	こめ 油 こんにやく さといも	にんじん のぎわな 大根 ねぎ ぶなしめじ	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・鮭の塩焼き・青菜の漬物」という献立を基にしています。	518 kcal 25.9g
25木	○	チキンカレーライス コーンフ레이크サラダ	全 国 学 校 給 食	とり肉 牛乳	こめ 油 じゃがいも ごむぎこ はちみつ さとう コーンフ레이크	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	学校給食は明治22年に山形県の小学校で始まり、お弁当を持ってこれない子ども達に無料で提供したことが始まりです。その後全国へ広がりました。	639 kcal 18.8g
26金	○	米粉パン りんごジャム ブロッコリーのクリーム煮 ポテトサラダ ぼんかん		牛乳 ベーコン ぶた肉 調製豆乳 豆乳クリーム	パン じゃがいも 油 ごむぎこ マヨネーズ (たまごなし) さとう	りんご にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー きゅうり ぼんかん	戦争による食糧不足の影響で、学校給食は一時中断していましたが、昭和22年に外国から送られた小麦粉や粉ミルクを使い、再開されました。その頃は主食はパンが中心の献立でした。	609 kcal 20.0g
29月	○	深川めし 煮びたし にぎすの磯辺揚げ スイーツスプリング	週 間	あさり 油あげ 牛乳 にぎす あおのり かつお節	こめ 油 さとう ごむぎこ	しょうが ごぼう にんじん こまつな 白菜 スイーツスプリング	昭和50年頃になるとごはんも出るようになりました。今日は東京の郷土料理の深川めしです。あさりの入った混ぜごはんです。昔、東京の深川(江東区辺り)は海で、あさりがたくさんとれていました。	552 kcal 24.9g
30火	○	ごはん 白菜のみそ汁 鯨のあずま煮 野菜の辛子しょうゆあえ		牛乳 くじら 油あげ みそ	こめ でんぶん じゃがいも 油 さとう	しょうが にんじん キャベツ 大根 ぶなしめじ かぶ 白菜 ねぎ	学校給食週間の最終日は鯨です。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、貴重な栄養源として、給食にもよく登場していたそうです。	579 kcal 25.8g
31水	○	ほうとう とり天 れんこんと水菜のサラダ		ぶた肉 油あげ みそ 牛乳 とり肉	ほうとう ごむぎこ でんぶん さとう	ごぼう かぼちゃ 大根 ぶなしめじ にんじん ねぎ しょうがれんこん 水菜 白菜 レモン果汁 たまねぎ	ほうとうは山梨県の郷土料理です。かぼちゃや季節の野菜をたくさん入れて煮込みます。平たい麺を下茹でせずに煮込むのでとろっとし、寒い冬には体の中から温まる料理です。	510 kcal 24.1g

*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・野菜は、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。
 *今月の里芋・ねぎ・キャベツは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。