



深大寺小学校 1月給食だより

目 標		しよくじ かんが しよくじ 食事マナーを考えて食事をしよう		きょうしつ ・教室をきれいにする		ただ はし しよく も かた しよくじ しせい ・正しい箸や食具の持ち方・食事の姿勢			
日	お米	献立名		行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)	
12 水	ひとめめし れ	春の七草あなかけごはん さわらのネギみそ焼き おしるこ		○	1月7日 人日の節句 11月11日 鏡開き	ぎゅうにゅう、とりにく、さわら、 あかみそ、あずき	おこめ、あぶら、しらたき、 かたくりこ、さとう、 こまあぶら、しらたま	こぼろ、こまつな、しめじ、 だいこん、かぶ、かぶのは、 にんじん、せり、ななくさ、ねぎ	660 kcal 26.4 g 15.8 g 1.9 g
13 木	ふきこがね	親子丼 冬野菜の磯和え 水菜のはりはり汁		○	ねぎ こまつな はくさい みずな	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、のり、ぶたにく、 あぶらあげ	おこめ、さとう、かたくりこ、 こまあぶら	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 にんじん、こまつな、 はくさい、もやし、みずな、 えのき	597 kcal 25.9 g 19.4 g 2.5 g
14 金		カレーうどん ポテトこ揚げ キャベツとツナのサラダ みかん	○	はくさい こまつな みかん	ぎゅうにゅう、タコ、あおのり、 かつお、マグロ、ぶたにく	じゃがいも、かたくりこ、 あげあぶら、Igg プリマーズ、 うどん、あぶら、さとう	キャベツ、ベにしょうが、 はくさい、こまつな、にんじん、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 しめじ、しいたけ、ねぎ、みかん	592 kcal 22.4 g 24.1 g 3.1 g	
17 月	こしひかり	うめしらす茶漬け 炊いたん(京都府) 青のり大豆	○	だいこん こまつな	ぎゅうにゅう、しらす、のり、 とりにく、がんも、だいず、 あおのり	おこめ、さといも、こんにゃく、 あぶら、さとう、かたくりこ、 あげあぶら	うめ、みつば、だいこん、 にんじん、しいたけ、こまつな	612 kcal 23.3 g 18.6 g 2.0 g	
18 火	あきたこまつな	菜飯 小田巻蒸し 切干大根の煮物 赤だしのお味噌汁		○	こまつな なのはな ほうれんそう	ぎゅうにゅう、とりにく、 かまぼこ、たまご、さつまあげ、 とうふ、わかめ、あかみそ	おこめ、こま、うどん、あぶら、 さとう	こまつな、なのはな、しいたけ、 にんじん、ほうれんそう、 きりほしだいこん、なめこ、 ねぎ	594 kcal 23.7 g 17.5 g 2.3 g
19 水		トマト坦々麺 じゃが丸くん 拌三絲（ハンサンスー） くだもの（清見オレンジ）	○	にら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやどうふ、あかみそ、ハム	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 こまあぶら、こま、じゃがいも、 こむぎこ、あげあぶら、 はるさめ	しいたけ、トマト、もやし、 にら、ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、 きゅうり、きよみオレンジ	711 kcal 25.9 g 25.6 g 3.6 g	
20 木	ひとめめし れ	ご飯 ゆり根入り松風焼き 白滝と人参のたらこ炒め 大根なべ	○	ゆりね ねぎ・だいこん はくさい	ぎゅうにゅう、とりにく、 あかみそ、たらこ、ぶたにく、 ちくわ	おこめ、あぶら、さとう、パンこ、 かたくりこ、こま、しらたき、 こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、ゆりね、ねぎ、 しょうが、にんじん、こまつな、 はくさい、だいこん	640 kcal 25.2 g 17.3 g 2.5 g	
21 金	ふきこがね	マーボー丼 小松菜のナムル 参鶏湯風スープ		○	ねぎ・にら こまつな	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、こうやどうふ、 あかみそ、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら、 もちこめ	にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、だいずもやし、 こまつな	639 kcal 27.3 g 21.8 g 2.9 g
25 火	あきたこまつな	なつかりのミルメーク カレーライス ささみのセサミフライ コーンサラダ	○ ミルメーク	全国学校給食週間	こまつな はくさい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	ミルメーク、おこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、こむぎこ、バター、 はちみつ、パンこ、こま、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 はくさい、とうもろこし	717 kcal 28.2 g 20.9 g 1.8 g
26 水		昭和30年代：くじらの竜田揚げ ソフト麺 ・ミートソース くじらの一口竜田揚げ 白菜のゆず香和え	○		はくさい こまつな だいこん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、くじら	ソフトめん、オリーブオイル、 さとう、かたくりこ、 あげあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、トマトピューレ、 しょうが、はくさい、だいこん、 こまつな、ゆず	715 kcal 30.9 g 22.2 g 3.1 g
27 木	ひとめめし れ	給食の始まり：おにぎり 焼き魚 セルフおにぎり ・焼き鮭 じゃが芋と長芋のねぎ味噌和え 豚汁	○		ブロッコリー ねぎ だいこん	ぎゅうにゅう、のり、さけ、 ぶたにく、しろみそ、あかみそ	おこめ、じゃがいも、 かたくりこ、あぶら、 ながいも、さとう、こんにゃく	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 だいこん、こぼろ、こまつな	624 kcal 27.2 g 14.3 g 2.2 g
28 金		東京都の食材：牛乳 あしたば メダイ 小松菜 あしたばパン 八丈島産メダイのメンチカツ 小松菜と大豆のサラダ ・あしたばのスープ	○ 東京牛乳		こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう、めだいミンチ、 とりにく、だいず、とうふ	パン、パンこ、こむぎこ、 あげあぶら、あぶら、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんにく、こまつな、 キャベツ、にんじん、ピーマン、 えのき、あしたば、ねぎ	582 kcal 27.6 g 23.1 g 3.2 g
31 月	ふきこがね	チキンライスのホワイトソースかけ ガルバンゾーサラダ ABCマカロニスープ ぼんかん	○	ブロッコリー こまつな ぼんかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ハム、 ひよこめ、ベーコン	おこめ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、とうもろこし、 ブロッコリー、こまつな、 キャベツ、パプリカ、パセリ、 ボンカン	657 kcal 21.9 g 21.6 g 2.9 g	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の地場食材は「白菜」です。調布農家の杉本さんに届けてもらう予定です。
 ※今月、調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「みそ・しめじ・えのき・なめこ」です。