



深大寺小学校 1月給食だより

目標		しよくし かんが しょくし 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 しょく も かた しょく しせい ・正しい箸や食具の持ち方・食事の姿勢			
NEW	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 脂肪 食塩相当量)
	12	ふさこがね 千葉県産 火	春の七草あんかけごはん さわらのネギみそ焼き ほうれんそうのごま和え フルーツ (かんべい)	○	1月7日 人日の節句	ぎゅうにゅう, とりにく, さわら, あかみそ	おこめ, あぶら, しらたき, かたくりこ, さとう, ごまあぶら, ごま	ごぼう, ごまつな, 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, キャベツ, もやし, ほうれんそう, オレンジ	543 kcal 23.9 g 16.4 g 2.3 g
	13	あきたこまち 秋田県産 水	親子丼 野菜のおろし和え おしるこ	○	1月11日 鏡開き	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, のり, おかか, あずき	おこめ, さとう, かたくりこ, さとう, しらたま	たまねぎ, ねぎ, ししいたけ, だいこん, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, もやし	699 kcal 25.3 g 15.7 g 1.7 g
	14	木	ソフト麺 ミートソース くじらの一〇竜田揚げ 白菜のゆず香和え	○	学校給食 の歴史	ぎゅうにゅう, ぶたにく, パーコン, くじら	ソフトめん, オリーブオイル, さとう, かたくりこ, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, にんにく, トマト, ゆず, トマトピューレ, しょうが, はくさい, だいこん, ごまつな	713 kcal 30.8 g 22.1 g 3.1 g
	15	ましずく 佐賀県産 金	ご飯 おから入り味噌つくね 白滝と人参のたらこ炒め 大根なべ	○	ねぎ ごまつな はくさい だいこん	ぎゅうにゅう, とりにく, おから, だいず, あかみそ, たらこ, ぶたにく, ちくわ	おこめ, パンこ, さとう, ごま, あぶら, しらたき, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, たけのこ, ねぎ, しょうが, ごまつな, はくさい, だいこん	643 kcal 23.9 g 16.9 g 2.8 g
	18	ふさこがね 千葉県産 月	チキンライスのホワイトソースかけ 大根サラダ 白玉サイダーボンチ	○	ブロッコリー だいこん はくさい	ぎゅうにゅう, とりにく, パーコン, なまクリーム, わかめ	おこめ, あぶら, こむぎこ, パター, ごまあぶら, さとう, ごま, しらたま	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, どうもろこし, ブロッコリー, きゅうり, だいこん, キャベツ, はくさい, みかん, バイン	662 kcal 17.5 g 19.6 g 2.6 g
	19	ななつぼし 北海道産 火	うめしらす茶漬け 炊いたん(京都府) 青のり大豆 みかん	○	だいこん ごまつな みかん	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, みつぱ, だいこん, にんじん, ししいたけ, ごまつな, みかん	656 kcal 24.0 g 18.9 g 2.2 g
	20	水	あしたはパン 八丈島産メダイのメンチカツ 小松菜と大豆のサラダ あしたはのスープ	○ 東京牛乳	東京都の食材 東京都水産物 販売促進事業※	ぎゅうにゅう, めだい, とりにく, だいず, とうふ	パン, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんにく, ごまつな, キャベツ, にんじん, ビーマン, えのき, あしたは, ねぎ	580 kcal 27.6 g 23.0 g 3.2 g
	21	ふさこがね 千葉県産 木	エビピラフ ガルハンソーサラダ ABCマカロニスープ ミルメーク (ココア味)	○ ミルメーク	きゃべつ	ぎゅうにゅう, とりにく, エビ, ハム, ひよこまめ, パーコン	ミルメーク, おこめ, あぶら, パター, さとう, マカロニ	たまねぎ, パプリカ, ビーマン, マッシュルーム, にんにく, どうもろこし, にんじん, きゅうり, キャベツ, パセリ	591 kcal 21.8 g 16.3 g 2.4 g
	22	金	カレーうどん ポテトたこ揚げ キャベツとツナのサラダ みかん	○	はくさい ねぎ ごまつな 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, イッグ フリーゼーズ, うどん, あぶら, さとう	キャベツ, べにしょうが, はくさい, きゅうり, にんじん, しょうが, にんにく, たまねぎ, しめじ, ねぎ, ごまつな, みかん	582 kcal 19.7 g 25.4 g 3.1 g
	25	クイーン 新潟県産 月	相楽先生(4年)おすすめの郷土料理 セルフおにぎり・焼き魚(鮭) じゃが芋と長手の胡麻味噌和え ★こづゆ(福島県郷土料理)	○	学校給食 の歴史	ぎゅうにゅう, わかめ, のり, さけ, きじま, だいらみそ, ホタテ, とりにく, とうふ	おこめ, ごま, じゃがいも, かたくりこ, あぶら, ながいも, さとう, あぶら, しらたき, さといも	にんじん, ブロッコリー, ねぎ, ししいたけ, たけのこ, いんげん	586 kcal 29.3 g 14.5 g 2.1 g
	26	あきたこまち 秋田県産 火	安齋栄養士おすすめのスープ マーボー丼 小松菜のナムル ★サムゲタンスープ	○	ねぎ ごまつな	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, こうやどら, あかみそ, とりにく	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ごま, もちごめ	にんじん, たけのこ, ししいたけ, ねぎ, にら, にんにく, しょうが, だいず, もやし, ごまつな	635 kcal 27.5 g 22.4 g 2.9 g
	27	ふさこがね 千葉県産 水	横山先生(5年)おすすめのみそ汁 深川めし(東京都郷土料理) 揚げ出し豆腐の小松菜入りあん ★赤だしの味噌汁・みかん	○	ねぎ ごまつな みかん	ぎゅうにゅう, あさり, とうふ, とりにく, わかめ, みそ, あかみそ	おこめ, さとう, かたくりこ, あげあぶら, あぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, ごまつな, ししいたけ, なめこ, みかん	600 kcal 23.3 g 18.7 g 2.4 g
	28	木	校長先生おすすめのラーメン ★トマト坦々麺 じゃが丸くん・ハンサンスー フルーツ(デコボン)	○	ねぎ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こうやどら, あかみそ, ハム	ちゅうかうめん, さとう, ごまあぶら, ごま, じゃがいも, こむぎこ, あげあぶら, はるさめ, ごま	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, オレンジ	735 kcal 27.8 g 27.3 g 3.6 g
	29	コンヒカリ 新潟県産 金	山川先生(1年)おすすめの郷土料理 黒毛和牛のすき煮 ★だんご汁(広島県郷土料理) みかん	○	和牛肉食育 推進事業※	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とりにく, あぶら, あげ, みそ	おこめ, こんにゃく, さとう, かたくりこ, しらたま, あぶら, さといも	しいたけ, しめじ, はくさい, ねぎ, しゅんぎく, にんじん, だいこん, ごまつな, みかん	798 kcal 24.9 g 29.6 g 2.5 g

※東京都水産物販売促進事業と和牛肉食育推進事業について詳細は裏面をご覧ください。
 ※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「ねぎ、白菜、じゃがいも」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。