

◆今月のもくひょう◆
食文化を知ろう

《ポイント》
・給食の歴史とその意味を知る
・郷土食や行事食への関心を深める



1月のこんだてひょう



家庭数

令和4年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳 (赤の仲間) (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
12月	七草あなかけごはん	鶏肉、油揚げ	米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、砂糖、でんぷん	人参、大根、大根(葉)、かぶ、かぶ(葉)、水菜、小松菜、せり	593 kcal 30.9 g
	松風焼	鶏肉、ひよこまめ、味噌	パン粉、じゃがいも、砂糖	ねぎ	
	こんにゃくと野菜の梅サラダ	刻みおろし	砂糖	こんにゃく、キャベツ、水菜、人参、きゅうり、ねり梅	
	青菜のすまし汁	わかめ		小松菜、人参、ねぎ、しいたけ	
13日	五目ごはん	豚肉	米、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、しいたけ	551 kcal 24.0 g
	鶏肉と大根の炒め煮	鶏肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	生姜、にんにく、大根、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、しいたけ、玉こんにゃく	
	野菜と厚揚げの味噌汁	生揚げ、わかめ、味噌		キャベツ、たまねぎ、小松菜	
16日	マーボー白菜丼	豚肉、味噌	米、サラダ油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、白菜、人参、ねぎ、ニラ、たけのこ、しいたけ	555 kcal 8.1 g
	大根とわかめのスープ	鶏肉、わかめ	サラダ油、ごま油、白ごま	にんにく、大根、ねぎ	
	カリカリガーリックポテト		じゃがいも、サラダ油		
17日	厚切りフレンチトースト	牛乳	食パン、バター、砂糖		589 kcal 21.8 g
	千金とかぼのクリームシチュー	鶏肉、牛乳、いんげんまめ、生クリーム	じゃがいも、小麦粉、サラダ油、乳除去マーガリン	たまねぎ、かぶ、人参、ほうれんそう	
	白菜とハムのサラダ	ロースハム	サラダ油、砂糖	白菜、水菜、赤ピーマン、もやし	
18日	梅若ごはん	炊込みわかめ、じゃこ	米、白ごま	刻みカリカリ梅	569 kcal 22.6 g
	チキンチキンごぼう	鶏肉	でんぷん、じゃがいも、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、いんげん	
	キャベツとたまねぎの味噌汁	わかめ、味噌		キャベツ、たまねぎ、菜ねぎ	
19日	コーンごはん		米、乳除去マーガリン	ホールコーン、パセリ	559 kcal 23.6 g
	魚のバーベキューソース	アカマンボウ、味噌	米粉、サラダ油、砂糖	たまねぎ、生姜、にんにく、マーマレード	
	コールスローサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、たまねぎ	
	レタスのスープ	鶏肉		レタス、たまねぎ、人参	
20日	おろしスパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、でんぷん	にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、大根、生姜、しそ葉	604 kcal 19.1 g
	野菜チップスサラダ		じゃがいも、サラダ油、砂糖	ごぼう、れんこん、もやし、きゅうり、人参	
	さつまいものケーキ	牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、乳除去マーガリン		
23日	カレーピラフ	豚肉	米、サラダ油	たまねぎ、人参、ホールコーン、グリーンピース	598 kcal 24.1 g
	鶏肉のハニーマスタードがけ	鶏肉	でんぷん、サラダ油、はちみつ	たまねぎ、レモン果汁	
	豚ばら肉と根菜のスープ	豚肉		たまねぎ、大根、かぶ、人参、れんこん	

★太字の献立は、6年生からリクエストがあったメニューです。

日	こんだて	牛乳 (赤の仲間) (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
24日	味付けごはん		米	刻みカリカリ梅、ゆかり	537 kcal 28.4 g
	おにぎりのり	焼きのり(5枚入り)			
	焼き塩ざけ	甘塩ざけ			
	野菜の塩昆布和え	塩昆布		人参、大根、かぶ、白菜	
	けんちん汁	鶏肉	サラダ油、里芋	大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、しいたけ	
25日	ごはん		米		597 kcal 31.0 g
	くじらの電田揚げ	くじら肉	でんぷん、サラダ油	生姜	
	白菜と青菜の煮びたし			白菜、ほうれんそう、人参、もやし	
26日	手作りウインナーパン	ウインナーソーセージ	強力粉、砂糖、乳除去マーガリン		647 kcal 22.0 g
	ビーンズシチュー	鶏肉、いんげんまめ、金時豆	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、乳除去マーガリン、砂糖	にんにく、たまねぎ、人参、セロリー、マッシュルーム、グリーンピース	
	フレンチサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、ブロッコリー、ホールコーン、たまねぎ	
27日	深川めし	あさり(むき身)	米、もち米、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、小松菜	527 kcal 20.8 g
	おでん	ちくわ、揚げボール、京がんも、結び昆布	じゃがいも、ちくわぶ	大根、こんにゃく	
	いもようかん	粉寒天	さつまいも、砂糖		
30日	野沢菜ごはん		米、サラダ油	生姜、野沢菜漬	622 kcal 26.8 g
	山賊焼き	鶏肉	米粉、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんにく、生姜	
	ごぼうのきんぴら		サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、小松菜、こんにゃく、しいたけ	
	きのこ入り具だくさん汁	豆腐、油揚げ、味噌	じゃがいも	ごぼう、大根、人参、ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ、しいたけ	
31日	上海焼きそば	豚肉、えび、いか	蒸し中華めん、サラダ油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、たまねぎ、ニラ、たけのこ	573 kcal 26.8 g
	とうがんの中華スープ	鶏肉(ささみ)	でんぷん	とうがん、人参、たけのこ、水菜、ねぎ	
	白玉ポンチ		白玉団子、砂糖	黄桃缶、みかん缶、りんご缶、西洋なし缶、レモン果汁	

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、米、しめじ、えのきたけ、野沢菜漬けが届きます。今月の地場野菜は人参、ねぎ、じゃがいも、白菜です。

