



日	曜日	主食	牛乳	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	ひとこと 一言メモ
13	火	梅菜漬け さばの文化干し 磯香和え しらたま 白玉あずき	○	ぎゅうにゅう、さば、おかか、のり、あずき 	こめ、むぎ、ぶぶあられ、さとう、しらたま、だんご 	うめ、ゆかり、みつば、こまつな、はくさい、もやし、にんじん 	11日は、鏡開きです。給食では、ぜんざいを作っています。1年の無病息災を願います。
14	水	☆しょうゆラーメン チーズじゃが丸 かいそうサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、かいそう 	ちゅうかめん、ごまあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう 	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、もやし、ねぎ、はくさい、きゅうり、たまねぎ 	国産海藻ミックスを使って、サラダを作ります。食物繊維がたっぷりです。
15	木	豆腐のそぼろ丼 きのこ汁 スイートポテト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、なまクリーム 	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、バター 	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、まいたけ 	豆腐のそぼろ丼は、豆腐を手で崩して、他の野菜と一緒に炒めます。
16	金	フレンチトースト トマトのシチュー マカロニサラダ	○	ジョア、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、ハム 	しょうパン、さとう、バター、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、きゅうり、コーン 	牛乳・さとう・たまごを混ぜた液の中にパンを浸して、焼き上げます。
19	月	にんにくチャーハン ☆ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン、とりにく 	こめ、むぎ、ごまあぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、はるさめ 	にんにく、ねぎ、こねぎ、しょうが、キャベツ、ニラ、にんじん、えのき、はくさい、もやし、こまつな 	6年生のリクエスト給食で、ジャンボ揚げぎょうざを作ります。
20	火	ごはん 切干大根入り卵焼き 塩昆布和え なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、しおこんぶ、とうふ、みそ 	こめ、あぶら、さとう 	きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、きゅうり、はくさい、なめこ、ねぎ 	切干大根は、乾燥させている分、カルシウムや食物繊維が大根よりもたっぷり含まれています。
21	水	木島平のごはん 目鯛の西京焼き 五目ひじき すまし汁	○	ぎゅうにゅう、めだい、みそ、だいず、あぶらあげ、ひじき、わかめ、とうふ 	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく 	ごぼう、にんじん、えのき、ねぎ 	目鯛は、大きな目が特徴の白身魚で、秋から冬にかけて旬の魚です。
22	木	わかめごはん 肉豆腐 めひかりのから揚げ おかか和え	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、めひかり、おかか 	こめ、あぶら、しらたき、さとう、でんぶん 	えのき、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし 	めひかりは、体長が約10cmの小さな魚です。目が青緑色に輝いていることから「めひかり」と呼ばれるようになりました。
23	金	手作りツナマヨコーンパン 冬野菜のポトフ ☆フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、レンズまめ 	きょうりきこ、バター、さとう、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、じゃがいも 	たまねぎ、コーン、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、だいこん、はくさい、なつみかん(かん)、パイン(かん)、りんご(かん) 	給食室で生地から作る手作りパンです。お楽しみに♪
26	月	明治22年ごろの給食 塩むすび・のり さけの塩焼き おかか和え とん汁	○	ぎゅうにゅう、のり、さけ、おかか、ぶたにく、とうふ、みそ 	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく 	はくさい、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ 	給食の始まりのメニューを再現しました。給食室で塩むすびを作るので、自分で鮭を入れたり、のりを巻いたりして、食べてください。
27	火	昭和30年代の給食 妻ごはん ☆くじらのたつた揚げ ごま和え すいとん汁	○	ぎゅうにゅう、くじらにく、ぶたにく 	こめ、むぎ、でんぶん、ごまあぶら、しろすりごま、しろねりごま、さとう、こむぎこ、さといも、こんにゃく 	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ 	昭和30年代の給食を再現しました。価格が安かった「くじら肉」が、よく給食に登場していたそうです。
28	水	昭和40年代の給食 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ 	ソフトめん、あぶら、さとう 	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、みずな、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん 	昭和40年代から、給食に麺が登場し、ソフトめんと言って、うどんとスパゲティの間の太さの麺を、食べていました。
29	木	昭和50年代の給食 ☆カレーライス コールスローサラダ りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、アガー 	アルファかまい、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう 	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご 	昭和50年代には、米飯給食が導入され、カレーライスなどが登場したそうです。
30	金	韓国料理 ごはん キムムッチ チャブチェ 豆腐チゲ	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、とうふ、ぶたにく 	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま、はるさめ 	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、こまつな、キムチ、だいこん、だいずもやし、ねぎ、ニラ、えのき 	キムムッチとは、韓国風のふりかけです。のりがたくさん入っています。チャブチェとは、肉・野菜・春雨を炒めたものです。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ、米、りんご」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、ありません。 ☆6年生のリクエスト給食です。