

1月

こねだてひょう

<15回>

2023年 1月

調布市立若葉小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
11 水	菜飯		鏡開き献立	米,ごま油,白ごま	ごまつな	677 kcal
	鶏肉と大根の煮物	○	とりにく	油,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,大根,こんにゃく,いんげん	24.5 g
	おしるこ		あずき	さとう,白玉団子		
12 木	ごはん			米		593 kcal
	和風ハンバーグ	○	ぶたにく,豆腐	パン粉,さとう,でんぷん	玉ねぎ	27.3 g
	キャベツソテー			油	キャベツ,しめじ,とうもろこし	
	みそ汁		きぬごしとうふ,みそ		大根,ねぎ	
13 金	ツナトースト		ツナ	食パン,マヨネーズ(エッグフリー)	玉ねぎ	640 kcal
	ブロッコリー入りホワイトシチュー	○	とりにく,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉,バター	ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	25.0 g
	ゆで野菜のサラダ			油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	
16 月	ごはん			米		584 kcal
	鯖の薬味ソースかけ	○	鯖	さとう	しょうが,にんにく,ねぎ	28.0 g
	ごま和え			さとう,白ごま	キャベツ,もやし,にんじん,ごまつな	
	豚汁		ぶたにく,もめんとうふ,あぶらあげ,みそ	油,じゃがいも	ごぼう,大根,にんじん,こんにゃく,ねぎ	
17 火	五目うどん		とりにく,あぶらあげ,かまぼこ,さば節	うどん	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,ごまつな	507 kcal
	みそポテト	○	みそ	じゃがいも,でんぷん,油,さとう		23.3 g
	ほうれん草のおひたし		おかか		ほうれん草,えのきたけ,にんじん	
18 水	マーボー豆腐丼		ぶたにく,みそ,おしとうふ	米,麦,油,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たけのこ,干ししいたけ,ねぎ	549 kcal
	中華スープ	○	ぶたにく	ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ	22.7 g
	りんご				りんご	
19 木	わかめごはん		わかめ	米		542 kcal
	厚焼き卵	○	とりにく,たまご	油,さとう	玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,いんげん	24.6 g
	白菜のゆず香和え				はくさい,にんじん,ほうれん草,ゆず	
	みそ汁		きぬごしとうふ,あぶらあげ,みそ		大根,ねぎ	
20 金	ジャンバラヤ		とりにく	米,油	にんじん,玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム,グリーンピース	591 kcal
	ガーリックチキン	○	とりにく	オリーブ油	にんにく	24.3 g
	ポテトソテー			じゃがいも,油	玉ねぎ,ピーマン	
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく	
23 月	ごはん			米		544 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ	○	ぶたにく	でんぷん,餃子の皮,油	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,ニラ	19.5 g
	もやしのナムル			さとう,ごま油,白ごま	もやし,ほうれん草,にんじん	
	豆腐とねぎの中華スープ		もめんとうふ		しょうが,たけのこ,ねぎ,ニラ	
24 火	おもむりご飯		細切昆布,ちくわ	米,里芋	にんじん,ごぼう	559 kcal
	小魚のから揚げ	○	きびなご	でんぷん,油		24.5 g
	大根サラダ		全国学校給食週間~30日(月)まで	油,さとう	大根,きゅうり,キャベツ,にんじん	
	かき玉汁		たまご ~愛媛県の給食~	でんぷん	干ししいたけ,たけのこ,ねぎ,水菜	
	ぼんかん				ぼんかん	
25 水	スパゲッティラグーソース		ぶたにく,ベーコン ~イタリアの給食~	スパゲッティ,オリーブ油,さとう,小麦粉,バター	玉ねぎ,セロリ,にんにく,トマト	653 kcal
	ポテトのロースト	○		じゃがいも,オリーブ油		22.7 g
	イタリアンサラダ			サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	
	桃のパナコッタ		牛乳,生クリーム	さとう	黄桃	
26 木	ごはん			米		539 kcal
	魚の麦味噌焼き	○	まだら,麦,みそ 調布市の姉妹都市 ~長野県 木島平村の味~	さとう,白ごま,麦		25.1 g
	ヤーコンのきんぴら			油,ヤーコン,さとう	にんじん,ごぼう,糸こんにゃく	
	きのこ汁		あぶらあげ		えのきたけ,しめじ,なめこ,にんじん,大根,ねぎ	
27 金	チキンカレーライス		とりにく 給食週間 ~ご飯給食が 始まった頃の給食~	米,麦,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	672 kcal
	フレンチサラダ	○		サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	19.2 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん,パインアップル,りんご	
30 月	深川ご飯		あさり ~東京都の給食~	米,さとう	ごぼう,にんじん,しょうが	571 kcal
	ぶり大根	○	ぶり	さとう,でんぷん	大根,にんじん,干ししいたけ,しょうが,いんげん	27.2 g
	明日葉のごまあえ			さとう,白ごま	あしたば,キャベツ,にんじん	
	すまし汁		きぬごしとうふ		ほうれん草,えのきたけ,ねぎ	
31 火	ホットドッグ		ウインナー	コッペパン	玉ねぎ	498 kcal
	カラフルサラダ	○	ハム	油,さとう	キャベツ,とうもろこし,赤ピーマン	21.6 g
	スコッチブロス		とりにく,レンズまめ	油,大麦	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,かぶ,いんげん	

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
太字で書いてある食材は調布市の農家の方が作ってくださったものを使用する予定です。