



# 上ノ原小学校 1月給食だより



目標	しょくじ かんが しょくじ 食事マナーを考えて食事をしよう		きょうしつ ただ はし しょくじ も かた ただ しせい しょくじ ・教室をきれいにする ・正しい箸や食器の持ち方をする。 ・正しい姿勢で食事をする。			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
10 水	春の七草あなかけ丼 じゃこわかめの酢の物 おしるこ 	○	1月7日 人日の節句 1月11日 鏡開き	ぎゅうにゅう, とりにく, じゃこ, わかめ, あずき	おこめ, あぶら, しらたき, かたくりこ, さとう, しらたま	ごぼう, こまつな, しめじ, だいこん, かぶ, かぶのは, にんじん, せり, もやし, きゅうり
11 木	きなこトースト 白菜のクリーム煮 豆とツナのサラダ	○	はくさい, にんじん	ぎゅうにゅう, きなこ, とりにく, なまクリーム, だいす, あかいんげんまめ, ツナ	パン, マーガリン, はちみつ, さとう, さつまいも, あぶら, こむぎこ, パター ツナ	はくさい, にんじん, たまねぎ, しめじ, えだまめ, キャベツ, きゅうり
12 金	ごはん いかの玉ねぎソースかけ 磯香あえ じゃがいもだんご汁	○	こまつな, ねぎ, はくさい	ぎゅうにゅう, いか, のり, おかか, とりにく	おこめ, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも	たまねぎ, こまつな, もやし, えのき, キャベツ, はくさい, しいたけ, なめこ, ねぎ
15 月	にんにくチャーハン 春雨サラダ チンゲン菜とわかめのスープ 木島平村のりんご	○	チンゲン菜, ねぎ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ハム, とりにく, わかめ, とうふ	おこめ, ごまあぶら, あぶら, はるさめ, さとう	とうもろこし, にんにく, こねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, ちんげんさい, たまねぎ, ねぎ, りんご
16 火	梅ちりごはん 肉どうぶ 冬野菜の五目汁 	○	5年 社会科見学	ぎゅうにゅう, じゃこ, とうふ, ぶたにく, あぶらあげ	おこめ, しらたき, さとう, かたくりこ, あぶら	うめ, しめじ, まいたけ, にんじん, たまねぎ, グリーンピース, ねぎ, だいこん, はくさい, こまつな
17 水	ブルーベリー蒸しパン コーンフレークサラダ 米粉マカロニの豆乳スープ	○	はくさい, にんじん	ぎゅうにゅう, とうにゅう, ハム	こむぎこ, あぶら, さとう, コーンフレーク, こめマカロニ	ブルーベリー, キャベツ, もやし, とうもろこし, パプリカ, はくさい, にんじん, たまねぎ, しめじ
18 木	ごはん 白身魚の香味ソース 大根のみそドレサラダ きりたんぼ汁 	○	だいこん, にんじん, せり	ぎゅうにゅう, たら, ハム, みそ, とりにく, あぶらあげ	おこめ, さとう, ごまあぶら, きりたんぼ, しらたき	ねぎ, だいこん, にんじん, きゅうり, とうもろこし, ごぼう, しいたけ, まいたけ, せり
19 金	チキンピラフ チーズいりポテトオムレツ レンズ豆とキャベツのスープ	○ ミルク ポテト	にんじん, かぶ	ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, いんげんまめ, チーズ, たまご, とうにゅう, ウィンナー, レンズまめ	ミルク, おこめ, オリーブオイル, あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, コーン, にんじん, マッシュルーム, パプリカ, キャベツ, かぶ, もやし, セロリー
22 月	小松菜めし キャベツのみそいため ちゃんこ汁 みかん 	○	東京都の 食材を 使った献立	ぎゅうにゅう, じゃこ, ぶたにく, みそ, とりにく, とうふ	おこめ, ごまあぶら, あぶら, さとう, かたくりこ	こまつな, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, もやし, たまねぎ, キャベツ, だいこん, はくさい, えのき, あしたば, みかん
23 火	ミートソースパグェッティ (♥ソフトめん) コーンサラダ かぶとブロッコリーのスープ	○	にんじん, かぶ, はくさい, ブロッコリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, とりにく	ソフトめん, あぶら, オリーブオイル, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, セロリ, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, かぶ, えのき, はくさい, ブロッコリー
24 水	セルフしおむすび さけのしお焼き 野菜のもみづけ とん汁	○	明治22年 給食の はじまり	ぎゅうにゅう, のり, さけ, こんぶ, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	おこめ, ごまあぶら, さといも, こんにゃく, あぶら	キャベツ, はくさい, にんじん, ごぼう, きりほしだいこん, ねぎ
25 木	米粉いりコッペパン カレーシチュー フレンチサラダ 	○	昭和22年 ごろの給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうにゅう, ハム	パン, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター, あぶら, おこめ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, セロリ, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, コーン
26 金	わかめごはん くじらの一口竜田あげ 野菜のあま酢あえ 明日葉のスープ	○	昭和30年 ごろの給食	ぎゅうにゅう, わかめ, くじら, とりにく, とうふ	おこめ, さとう, かたくりこ, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら	たまねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, えのき, あしたば, ねぎ
29 月	ソースカツ丼 打ち豆汁  水ようかん	○	郷土料理 福井県	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, あぶらあげ, みそ, あずき, かんてん	おこめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, さといも, こくとう	キャベツ, だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな, ねぎ
30 火	パエージャ (パエリア風ごはん) 人參ドレッシングサラダ ソパ・テ・アホ (にんにくスープ) スイートスプリング	○	世界の料理 スペイン 3年 社会科見学	ぎゅうにゅう, とりにく, エビ, イカ, あさり, ハム	おこめ, オリーブオイル, あぶら, さとう	にんにく, たまねぎ, パプリカ, ピーマン, マッシュルーム, コーン, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, しもん, セロリ, しめじ, パセリ, スイートスプリング
31 水	とり南蛮うどん 手作りさつまあげ 野菜のおかかあえ	○	だいこん, ほうれんそう, ねぎ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, たら, とうふ, ひじき, おかか	うどん, あぶら, さとう, かたくりこ, あぶら	しいたけ, しめじ, だいこん, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, えだまめ, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり

## 全国学校給食週間

※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「里いも、ねぎ」です。調布農家の伊藤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「りんご・しめじ・えのき・なめこ」です。  
 ※♥印は、リクエストのあった給食です。

<b>平均栄養価</b>
エネルギー 550kcal たんぱく質 23.8g
脂質 19.0g 食塩相当量 2.5g