



# 1月のこんだて

こんげつ もくひょう  
 今月の目標  
 たの しょくじ ば  
 楽しい食事の場をつくらう!

日曜	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
10 水	ごはん なます炒め 醬の西京焼き 青菜のすまし汁	○	ぎゅうにゅう さわら さいぎょうみそ あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ	こめ あぶら さとう	しょうが だいこん もやし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ
11 木	肉豆腐丼 豆乳春雨スープ 白玉入り水ようかん	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし こんぶ とうにゅう あずき かんでん	こめ でんぶん あぶら はるさめ じゃがいも さとう しらたまだんご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ニラ ねぎ もやし えのきたけ こまつな
12 金	手作りココアパン 鱈とマカロニのクリーム煮 野菜とハムのソテー	○	ぎゅうにゅう とうにゅう ペーコン たら ハム	きょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら マカロニ じゃがいも エッグマヨネーズ	こまつな にんじん たまねぎ マヨネーズ キャベツ れんこん
15 月	チキンライスのホワイトソースかけ コーンブレイクサラダ ぼんかん	○	ぎゅうにゅう とり とうにゅう	こめ マーガリン あぶら こむぎこ コーンブレイク さとう	グリピース たまねぎ にんじん マヨネーズ キャベツ 赤飯 だいこん ポンカン
16 火	塩ラーメン 中華ごまドレサラダ 鶏ぎょうさ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ みそ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ぎょうさのかわ ごま さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 赤飯 ねぎ ニラ だいこん こまつな
17 水	鶏ごぼうピラフ ポテトオムレツ レンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう とり にく ハム とうにゅう たまご ペーコン レンズまめ	こめ マーガリン あぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ グリピース にんじん にんにく キャベツ チンゲンサイ えのきたけ
18 木	2色揚げパン ミネストローネ ポパイサラダ	○	ぎゅうにゅう きなこ ウイオツセージ だいず ハム	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト ほうれんそう もやし 赤飯
19 金	ごはん 醬のりこふき芋 鶏つくね ぶりのあら汁	○	ぎゅうにゅう とり にく だいず とうにゅう あおのり ぶり かつおぶし みそ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが だいこん こまつな
22 月	わかめごはん 野菜のおかか和え 肉じゃが 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく なまあげ かつおぶし おかか	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが たけのこ こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな みかん
23 火	家常豆腐丼 卵スープ アセロラゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ たまご かんでん	こめ さとう でんぶん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ はくさい ピーマン もやし こまつな アロラジュース
24 水	セルフおにぎり 焼き塩饅頭 炒めたくあん 昔のワンタンスープ	明治22年頃	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく	こめ あぶら ごま ワンタンのかわ	うめ ゆかり たくあんづけ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ 赤飯 しょうが
25 木	米粉パン 野菜の甘酢和え くじらの竜田揚げ カレーシチュー	昭和27年頃	ぎゅうにゅう くじら にく あぶらあげ ペーコン ぶたにく とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ マヨネーズ
26 金	ソフト麺ミートソース フレンチサラダ 大学芋	昭和40年頃	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	あぶら でんぶん さつまいも ごま さとう みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マヨネーズ セロリー キャベツ きゅうり ピーマン 赤飯
30 火	ごはん レモンドレッシングサラダ アジのメンチカツ 調布野菜の味噌汁	○	ぎゅうにゅう あじ とり にく だいず ハム かつおぶし みそ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう さといも	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー きゅうり レモン だいこん にんじん はくさい ねぎ
31 水	花野菜のスーパゲッティ ジャーマンポテト フルーツジュレポンデ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン ウイオツセージ	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん セロリー たまねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー パセリ 赤飯 パインアップル ジュース みかん バナナ りんご レモン

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 請布市の特別都市 長野県木島平村が、しめじ、えのきたけを産みます。  
 今月の地産野菜は、人参、白菜、大根、ねぎです。

◎印は6年生のリクエスト給食です!

～米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業～  
 25日に使用するパンは、国産のお米から作られた米粉のパンです。  
 日本全国で、一人あたり月に3個の米粉パンを食べると、食料自給率  
 が1%上がるそうです。東京都の補助事業として、学校給食で使用す  
 る米粉パンの代金の一部が補助されます。

保護者の皆様

次回の給食費の徴収は2月5日(月)です。  
 事前に口座の金額をご確認いただくようお願いいたします。