

1月献立予定表

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人分 - たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				蛋白質		炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
11	水		マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ スイートスプリング いよかん	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ 鶏ももコマ なるとたまご	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 椎だけ だけのこ えのきたけ ねぎ スイートプリ ング いよかん	781 kcal 32.5 g 2.9 g	
12	木		肉うどん 天ぷら フルーツきんとん	豚ももコマ 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 青のり クリーム	冷凍うどん さつまいも 小麦粉 上白糖	なたね油 有塩バター	にんじん ほうれん草	大根 ぶなしめじ ねぎりんご パイナップル 干しぶどう	783 kcal 22.6 g 2.2 g
13	金		小豆ごはん さばの塩焼き 大根とさつま揚げの煮物 関西風白玉雑煮	小豆 豚ばらコマ さば 白みそ 赤みそ かまぼこ さつま揚げ 鶏もも	牛乳	米 もち米 きび砂糖 白玉団子	なたね油	にんじん 小松菜	大根 椎だけ ねぎ	796 kcal 34.1 g 2.7 g
16	月		親子丼 白菜のみそ汁 りんご	鶏ももコマ たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油	糸みつば	玉ねぎ 白菜 えのきたけ りんご	803 kcal 30.6 g 2.7 g
17	火		たくあんごはん ぶりの照り焼き いそ香和え 大根のみそ汁	油揚げ ぶり おなか 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり わかめ	米 きび砂糖	なたね油 白いりごま	ほうれん草 にんじん	刻みたくあん しょうが もやし キャベツ 大根 ねぎ	787 kcal 33.8 g 2.7 g
18	水		たっぷり野菜のクリームスープパスタ インディアンサラダ	ベーコン短冊 大豆 焼き竹輪 ポークハム	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 上白糖	オリーブ油 なたね油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが セロ リー キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	765 kcal 28.0 g 2.5 g
19	木		ごはん 和風ハンバーグおろし 切干大根の煮物 大根のさっぱりスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 さつま揚げ 油揚げ 鶏ももコマ	牛乳 干ひじき 調理用牛乳	米 パン粉 きび砂糖 かたくり粉	なたね油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 切干し大根 しょうが えのきたけ	792 kcal 31.5 g 2.5 g
20	金		カレーライス 白菜とじゃこのサラダ	豚もも ちりめんじゃこ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ きび砂糖	なたね油 白いりごま	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー はくさい もやし	822 kcal 28.8 g 2.2 g
23	月		きのこご飯 さけの塩焼き 大根おろし 豚汁	さけ 豚ももコマ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖 もち	白いりごま なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん にら	ぶなしめじ 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	652 kcal 29.4 g 3.8 g
24	火		みそバターラーメン ジャンボ餃子	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華麺 かたくり粉 ぎょうざのかわ 小麦粉	なたね油 ごま油 白いりごま 米ぬか油 揚げ油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ ニラ	779 kcal 28.2 g 3.1 g
25	水		★昭和40年代の給食★ 揚げパン トマトシチュー コールスローサラダ	豚もも	牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖	なたね油	にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	771 kcal 24.6 g 2.7 g
26	木		★昭和50年代の給食★ サバの辛みそ焼き もやしいたけ にらたまスープ	さば切身 赤みそ 白みそ 豚もも千切り 鶏ももコマ たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	なたね油	にんじん	ねぎ もやし 玉ねぎ しょうが ニラ	788 kcal 35.9 g 2.7 g
27	金		★地産地消献立★ ハヤシライス じゃこ野菜 みかん	ちりめんじゃこ 豚もも	牛乳	米 小麦粉 三温糖	米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし みかん	777 kcal 25.8 g 2.2 g
30	月		ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ ぶり大根(富山県) むらくも汁		牛乳 ちりめんじゃこ	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油 白いりごま	小松菜 にんじん 糸みつば	大根 しょうが だけのこ 椎だけ	808 kcal 34.1 g 2.2 g
31	火		カツ丼 みそ汁 いちご	豚もも 油揚げ 赤みそ 白みそ たまご	牛乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖	なたね油	糸みつば	玉ねぎ いちご はくさい	853.0 kcal 31.3 g 3.6 g

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。



新年あけましておめでとうございます
今年も緑中生の健やかな成長と健康を願って、
安全でおいしい給食作りに励んでまいります。
どうぞよろしく願いいたします。



、三鷹市や小平市で盛んに作られているのが「キウイ」です。原産地は中国で、猫が大好きなマタタビ科の果実です。10月～12月に収穫の最盛期を迎え、主に贈答用として販売されています。鮮やかな金色の「東京ゴールド」、一般的な緑色の品種「 Hayward」、中心部が赤い「紅妃」もあり、畑へ行ってみると、大きな実がたくさん！ 圧巻の景色を見ることができます。