



# [ 配布用献立表 ]



2022年 1月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 水	栗赤飯	○	松風焼き 白菜のゆず和え 七草汁 果物 (ぼんかん)	★牛乳, ささげ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 絞豆腐, ★たまご赤みそ, 糸昆布	米, もち米, くりの甘露煮 ★黒いりごま, サラダ油, 生パン粉, 上白糖, ★白いりごま, 紅白梅麩	長葱, 生姜, はくさい, 水菜, にんじん, ゆず, だいこん, かぶ, こまつな, せり, なす, な, ごきょう, ぼんかん	617 kcal 22.8 g 15.2 g 1.4 g
13 木	カレードリア風	○	はっ酵乳 水菜と油揚げのサラダ りんご	★ジョアブルーベリー ★むきえび, 鶏むね肉 ★調理用牛乳, ★生クリーム, 油揚げ	米, 押麦, ★バター, オリーブ油, 薄力粉, サラダ油, 三温糖, ★白いりごま	マッシュルーム, 玉葱, パセリ, 生姜, 長葱, グリーンピース, 水菜, はくさい, ★りんご	632 kcal 17.5 g 17.2 g 1.5 g
14 金	きびご飯	○	ぶりの照り焼き 大根の金柑漬け あさりと生揚げの味噌汁	★牛乳, ★ぶり, ★あさり, 生揚げ, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, きび, 上白糖, 三温糖, でん粉	だいこん, きゅうり, にんじん, きんかん, 長葱, ごぼう	619 kcal 26.7 g 19.4 g 1.7 g
17 月	ビビンバ	○	お豆の中華スープ のりごま大根	★牛乳, 豚ひき肉, ★たまごいんげん豆白, いんげん豆赤, レンズまめ緑, ベーコン, きざみのり	米, 押麦, 上白糖, サラダ油 ★白いりごま, ごま油	生姜, にんにく, ぜんまい, だいずもやし, ほうれんそう, 生姜, 長葱, にんじん, 玉葱, かぶ, 水菜, だいこん, こまつな	628 kcal 24.4 g 22.1 g 2.5 g
18 火	麦ごはん	○	W揚げ煮 ごま豆乳みそ汁 果物 (清見オレンジ)	★牛乳, ★あじすり身, 豚しゃぶ, 豆腐, 白みそ, 豆乳	米, 押麦, でん粉, 菜種油, サラダ油, 板こんにゃく, 上白糖, ごま油, じゃが芋, ★練りごま	生姜, ごぼう, 玉葱, にんじん, だいこん, 干し椎茸, はくさい, 長葱, ★清見オレンジ	692 kcal 27.8 g 19.0 g 1.9 g
19 水	ソースカツ丼	○	ヨーグルト 根菜味噌汁 果物 (いちご)	★ヨーグルト, 豚ロース ★液卵, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 薄力粉, ドライパン粉, 生パン粉, 菜種油, じゃが芋	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんじん, かぶ, ごぼう, 長葱, いちご	609 kcal 23.1 g 13.4 g 1.4 g
20 木	鉄骨マッチョご飯	○	魚のマヨカレー焼き ダイコンサラダ 青梗菜スープ	★牛乳, 大豆, ★ちりめんじゃこ, 干ひじき, ★メルルーサ, ★粉チーズ, いんげん豆赤, 豆腐	米, でん粉, 菜種油, 三温糖 ★白いりごま, ★マヨネーズ, サラダ油	赤ピーマン, 黄ピーマン, ホールコーン, だいこん, きゅうり, 玉葱, にんじん, 長葱, チンゲン菜, 干し椎茸, 生姜, 長葱	659 kcal 27.9 g 25.1 g 2.1 g

※アレルギー食品には★印を表示しています。

## メニュー紹介

1/12 (火) 栗赤飯	1/14 (金) 大根の金柑漬け	1/19 (水) ソースカツ丼
お赤飯に甘く煮た栗を散らしました。今年一年が良い年になりますようにという願いを込めます。残さず食べて、元気いっぱいになってもらいたいです。主菜は、お正月料理の松風焼きと、汁物は、七草を入れて胃腸の働きを活発にできるようにしました。	消化を助けるジアスターゼと風邪予防に効果のあるビタミンCを多く含む大根を今が旬の金柑を加えた甘酢に漬けました。冬の旬を感じ取ってもらえると嬉しいです。	冬の寒さに勝つでソースカツ丼を提供します。一枚ずつ丁寧にパン粉を付けて、カラッと揚げます。ソースも工夫したものをかけますので、おいしさ倍増です。しっかり食べて元気いっぱいになってください。

# 1月24日から30日は学校給食週間

1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子供の救済と就学の奨励のために給食を実施したのが世界で初めての学校給食とされています。1849年パリ、1855年ニューヨーク、1864年ロンドン、1887年ジュネーブと世界各地で始まりました。日本では、1889年山形県鶴岡市私立忠愛小学校で「おにぎりと焼き魚、漬物」の給食を用意したのが始まりでした。食べることは、私たちの心と体の力をわきたたせる源です。毎日なげなく食べている給食ですが、その陰には、多くの人々の働きや力があること、そして、食べることの大切さを考えるきっかけになればと思います。

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 金	ちゃんぽん	○	キャベツの中華炒め 焼きししゃも さつまいもの味噌煮	★牛乳、豚肩肉、★いか、★なると、★うずら卵、★しらす干し、ウィンナー、★ししゃも	ちゃんぽんめん、ごま油、サラダ油、★白すりごま、さつまいも、上白糖、★アーモンドスライス	にんにく、生姜、玉葱、にんじん、キャベツ、きくらげ、もやし、干し椎茸、にら、長葱、万能ねぎ、レモン、レーズン、★りんご	625 kcal 26.4 g 20.6 g 2.1 g
24 月	わかめじゃこご飯	○	鮭の西京焼き れんこんきんぴら はっと汁 (宮城、福島、茨城県)	★牛乳、わかめ、★ちりめんじゃこ、★鮭、西京みそ、豚ひき肉、豚肩肉、油揚げ	米、サラダ油、三温糖、さと芋、薄力粉	にんじん、しらたき、れんこん、グリーンピース、ごぼう、だいこん、生しいたけ	684 kcal 30.8 g 17.5 g 1.6 g
25 火	発芽玄米ごまご飯	○	鯨の竜田揚げ 青菜と大豆の中華あえ ぬっぺ汁 (茨城県)	★牛乳、くじら肉、大豆、★するめ、油揚げ	米、発芽玄米、★白いりごま、でん粉、菜種油、サラダ油、上白糖、ごま油、さと芋、板こんにゃく	生姜、★りんご、パイン、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、ほんしめじ、長葱	642 kcal 26.1 g 17.4 g 2.0 g
26 水	焼きカレートースト	○	ツナポテトサラダ イタリアンスープ	★牛乳、豚ひき肉、★ピザチーズ、レンズまめ、★ツナベーコン、★粉チーズ、★たまご	★食パン、サラダ油、マッシュポテト、ドライパン粉、じゃが芋、上白糖	玉葱、にんじん、きゅうり、ホールコーン、セロリー、ブロッコリー	449 kcal 21.2 g 23.9 g 1.7 g
27 木	深川めし	○	めひかりの胡麻揚げ ひじきアーモンド和え けんちゃん汁	★牛乳、★あさり、白みそ、★めひかり、★たまご、干ひじき、豆腐、★さつま揚げ	米、押麦、サラダ油、★洗いごま、でん粉、菜種油、三温糖、★アーモンド粉、ごま油、さと芋、板こんにゃく、車麩	ごぼう、にんじん、長葱、水菜、キャベツ、赤ピーマン、だいこん、なめこ、たまごだけ	620 kcal 23.7 g 19.3 g 2.0 g
28 金	ナシゴレン	○	ワンタンスープ ガドガド 果物 (いよかん)	★牛乳、★むぎえび、ベーコン、★たまご、豚肉、豆乳、生揚げ	米、押麦、米ぬか白絞め油、ごま油、ウエーブワンタン、サラダ油、三温糖、上白糖	たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にんじん、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン、玉葱、いよかん	602 kcal 26.5 g 21.7 g 1.9 g
<b>インドネシア料理</b>							
31 月	麦ごはん	○	鯖の梅しそ風味焼き ごま和え 豆腐団子味噌汁 果物 (りんご)	★牛乳、★鯖、絞豆腐、鶏ももひき肉、赤みそ、白みそ	米、押麦、★マヨネーズ、★練りごま、★白いりごま、上白糖、でん粉、さと芋	生姜、ねり梅、しそ、長葱、こまつな、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、ほんしめじ、干し椎茸、★りんご	659 kcal 27.0 g 20.3 g 2.0 g

※アレルギー食品には★印を表示しています。

### メニュー紹介

1/21 (金) ちゃんぽん	1/25 (火) 鯨の竜田揚げ	1/28 (木) ナシゴレン
豚と鶏の骨で3時間かけて取ったスープに14種類の食材を入れて作り上げます。子供たちはラーメンが大好きです。具沢山スープで食べることで、栄養バランスを整えてもらえるとありがたいです。	昭和の学校給食でよく提供された鯨の竜田揚げです。りんごとパイナップルをすりおろしたものと生姜醤油にじっくり漬けて込んでカラリと揚げました。付け合わせのぬっぺ汁は、10種類の食材が入っていて体の芯から温まる茨城県の郷土料理です。	インドネシアのチャーハンです。えびが入っていて、少しピリ辛の味付けで食欲が出るお料理です。また、ガドガドもインドネシアのサラダです。甘辛く味付けをした生揚げがアクセントになったサラダです。

