１がつ　こんだてよていひょう

令和5年度　　三鷹市立井口小学校　家庭数配布

日	曜	こんだて	ぎゅうにゅう	ざいりょうめい あかのなかま ちやにくやほねになる たんぱくしつ	むきしつ	きいろのなかま ねつやちからのもとになる たんすい かぶつ	ししつ	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる いろのこいやさい	そのたのやさい くだものなど	Ｅネルギー/たんぱくしつ	ひとことメモ
10	水	なまあげとぶたにくのあんかけどん きりぼしだいこんのスープ りんご	○	ぶたにく なまあげ やきぶた	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん	あぶら	にんじん こまつな	たけのこ　たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん きりぼしだいこん りんご	608/24.9	**今月予定の三鷹市内産野菜は**
11	木	ぞうすい にぎすのてんぷら　れんこんのきんぴら おしるこ	○	とりにく たまご かまぼこ にぎす あずき	ぎゅうにゅう あおのり	こめ おおむぎ さとう こむぎこ しらたまだんご	あぶら	せり はねぎ にんじん	だいこん はくさい かぶ れんこん	615/24.9	
12	金	チキンピラフ ビーンズチャウダー グリーンサラダ たまねぎドレッシング	○	とりにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ みどりだいず	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん	594/23.6	だいこん はねぎ はくさい ながねぎ キャベツ ブロッコリー レモン ゆず
15	月	こぎつねごはん ししゃものごまやき　ゆずだいこん さつまとりじる	○	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ おおむぎ さとう こむぎこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	ゆず しょうが だいこん はくさい ながねぎ	611/25.5	
16	火	むぎごはん ヤンニョムチキン もやしとコーンのおかかあえ ワンタンスープ	○	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん さとう わんたんのかわ	あぶら	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし コーン しょうが ほししいたけ はくさい　ながねぎ	616/23.8	**１６日（火）** **ヤンニョムチキン** 鶏もも肉の唐揚げを手作りの甘辛いタレにからめます。
17	水	むぎごはん さかなのこうみだれ　おひたし なまあげのごもくに	○	さば かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ながねぎ　キャベツ たけのこ ほししいたけ はくさい	621/30.1	**１８日（木）** **ハニーレモントースト** 三鷹市内産のレモン「マイヤーレモン」と国内産はちみつでつくるトーストです。
18	木	ハニーレモントースト ポークシチュー だいこんとわかめのサラダ じゃこドレッシング	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	しょくパン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん トマトかんづめ	レモン たまねぎ もやし だいこん きゅうり	584/22.5	
19	金	わかめごはん いかのあまからだれ　そくせきづけ ふゆやさいのそぼろに	○	いか ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	にんじん かぶのは	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん かぶ	613/25.8	**２０日（土）** **青のり豆ポテト** ６年生から熱烈リクエストです。フライドポテトと大豆の素揚げに青のり塩をまぶします。
20	土	スパゲティカレーミートソース あおのりまめポテト やさいサラダ　にんじんドレッシング	○	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	スパゲティ こめこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	にんじん ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ エリンギ セロリ　コーン キャベツ きゅうり	612/27.3	
22	月	ふりかえきゅうぎょうび									
23	火	まーぼーどうふどん ちゅうかふうたまごとコーンのスープ りんご	○	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん にら	にんにく　しょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ　コーン りんご	597/26.0	１月２４日から３０日は **「全国学校給食週間」**
24	水	ごはん さけのしおやき　たくあんのいためもの とんじる みかん	○	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ みかん	586/28.8	**２４日（水）** 給食のはじまり ごはん、焼き魚、漬物、みそ汁
25	木	きなこあげパン はくさいのクリームに かいそうサラダ　ツナドレッシング	○	とりにく ツナフレーク きなこ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	はいがパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり りんご	588/24.0	**２５日（木）** 昔の給食 今も昔も揚げパンは人気メニューです。
26	金	ごはん さかなとおいもとまめのみそケチャップあえ くきわかめのごまにんにくじょうゆ ごもくじる	○	さめ だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん ごまつな	もやし ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ	627/22.8	**２６日（金）** **２９日（月）** からだにいいたべもの「まごわやさしい」ま（豆）ご（ごまなどの種実類）わ（わかめなどの海藻）やさ（野菜）し（椎茸などのキノコ類）い（芋類）を多く使っています。
29	月	ぶたにくのしょうがにどん きのこけんちんじる りんご	○	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ くるまふ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん えのきだけ なめこ ながねぎ　りんご	595/22.3	
30	火	ガーリックライス ハンバーグ　はなやさいのソテー コンソメジュリアン	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー コーン セロリ キャベツ	618/29.0	**３０日（火）** 現代の給食
31	水	むぎごはん しらすいりたまごやき　　にびたし もずくのみそしる	○	たまご あぶらあげ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう もずく しらすぼし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	582/25.1	**1月30日（火）** **4年生** **社会科見学** 給食ありません。

★今年も実施しました。６年生のリクエスト給食★

テーマは**「もう一度この料理食べたい！」**です。

主食・主菜・副菜・デザートからそれぞれひとつずつ選び、給食委員会の児童が集計しました。

３学期の献立に登場します。どんな料理が選ばれて、何月に出るかは、お楽しみ！