2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	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ	ひとことメモ
1	木	ビビンバ トック みかん	○	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく　しょうが だいずもやし もやし セロリ ほししいたけ はくさい　ながねぎ みかん	613/24.7	**今月予定の三鷹市内産野菜は** はくさい ながねぎ こまつな だいこん はねぎ のらぼうな
2	金	いわしごはん やさいのうめあえ とんじる	○	いわし だいず かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さとう みずあめ こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	にんじん	しょうが　もやし キャベツ きゅうり えのきだけ かんそうカリカリうめ ごぼう　だいこん ながねぎ	600/25.1	
5	月	むぎごはん あじフライ おひたし さわにわん	○	あじ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ ごぼう たけのこ ほししいたけ ながねぎ	626/26.7	
6	火	はいがパン　マーマレードジャム さかなのマヨネーズやき やさいソテー ポークシチュー	○	マトウダイ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま バター	にんじん パセリ こまつな トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	648/30.6	
7	水	ちゅうかおこわ にくだんごスープ あんにんフルーツ	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう でんぷん はるさめ		にんじん こまつな はねぎ	ほししいたけ たけのこ　しょうが はくさい ながねぎ くだものシロップづけ （りんご・はくとう・おうとう・ラフランス）	598/23.1	**2日** **「いわしごはん」** 節分メニューです。小さく切ったいわしを揚げて、かば焼き風の味付けにしたものと素揚げした大豆を入れたまぜごはんです。
8	木	かきあげどん どさんこじる	○	ちくわ ぶたにく とうふ さけ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こめ さとう さつまいも こむぎこ じょうしんこ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ	644/23.9	
9	金	みそラーメン ツナとキャベツのつつみあげ きゅうりとだいこんのちゅうかづけ	○	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にら	にんにく　しょうが たまねぎ もやし コーン ながねぎ きゅうり だいこん　キャベツ	607/24.3	**9日** **「みそラーメン」** 6年生のリクエスト。豚と鶏のガラを朝から煮出してだしをとります。具沢山の濃厚なスープに仕上げます。
13	火	とりごぼうまめごはん やきししゃも みずなのおひたし なまあげのすきやきふう	○	とりにく みどりだいず かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ おおむぎ さとう しらたき	あぶら	にんじん みずな しゅんぎく	ごぼう しょうが もやし たまねぎ ながねぎ	591/30.3	
14	水	ココアトースト チキンとペンネのクリームに かんてんとかいそうのサラダ ツナドレッシング	○	とりにく しろいんげんまめ ツナフレーク	ぎゅうにゅう なまクリーム かんてん	しょくパン グラニューとう じゃがいも ペンネ こむぎこ さとう	バター あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ りんご	607/23.4	**16日** **「ABCスープ」** 6年生リクエスト。アルファベットのかたちをした小さなマカロニの入った具沢山のスープです。
15	木	きつねうどん さかなとさつまいものあまからあげ ブロッコリーのガーリックじょうゆ みかん	○	ぶたにく あぶらあげ さめ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	うどん でんぷん さつまいも さとう	あぶら オリーブオイル	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ しょうが にんにく みかん	627/27.7	
16	金	マヨピラフ ポテトオムレツ もやしとコーンのソテー ABCスープ	○	とりにく ポークハム たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく もやし コーン えのきだけ キャベツ	608/25.9	**20日** **「ひじきのマックロック」** 黒すりごまとゆでたひじきを入れたポテトコロッケです。今回はパンにはさむことができる小判型にしますが、小さく丸めてフライ衣に黒ゴマを入れると見た目もかわいいマックロッケになります。
19	月	きびいりごはん にぎすのなんばんづけ ナムル かんこくふうにくじゃがに	○	にぎす ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ きび こむぎこ でんぷん さとう しらたき	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう パプリカ	ながねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ	611/23.8	
20	火	ミルクパン ひじきのマックロッケ ボイルキャベツ ひよこまめのいなかふうスープ	○	しろいんげんまめ ちくわ ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ひじき	ミルクパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	ながねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	627/23.1	
21	水	こうやどうふのぶたそぼろどん だまこもちじる りんご	○	ぶたにく だいず こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく だまこもち	あぶら	にんじん さやいんげん せり	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ りんご	627/24.5	**26日** **「ポテトのカリカリサラダ」** 6年生リクエスト。フライドポテトをトッピングしたサラダです。
22	木	ごはん　　のりのつくだに さかなのしおこうじやき そくせきづけ とうふとひきにくのにこみ	○	さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ	597/30.7	
26	月	ハヤシライス ポテトのカリカリサラダ フレンチドレッシング いちご	○	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン りんご　いちご	624/21.1	
27	火	シナモンレーズンロール ポトフ １０ひんもくのサラダ ひじきドレッシング	○	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	ぶどうパン グラニューとう じゃがいも さとう	バター	にんじん かぶのは パプリカ	たまねぎ　セロリ キャベツ　かぶ ごぼう　れんこん きりぼしだいこん もやし　きゅうり コーン　えだまめ	596/23.2	**29日** **「のらぼう菜とじゃこのごはん」** のらぼう菜は江戸東京野菜のひとつ。春先に収獲をむかえる菜花です。三鷹市内産ののらぼう菜を使う予定です。
28	水	ごはん おやこむし けんちんじる ぽんかん	○	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	にんじん きやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ ぽんかん	616/25.9	
29	木	のらぼうなとじゃこのごはん さばのぶんかぼし ごまあえ いなかじる	○	さばぶんかぼし なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら	のらぼうな にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ごぼう だいこん ながねぎ	625/28.2	