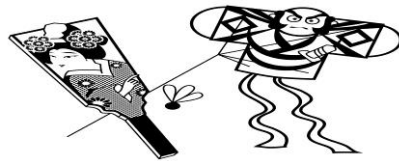


1月 献立予定表



2019年 1月 8日(火)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子

日 曜	献立名	牛乳	食 品 名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
9 水	【七草献立】 七草うどん 磯辺もち さばの立田揚げ ゆずあえ	○	牛乳 みそ のり とり肉 油揚 さば	米 もち米 砂糖 うどん 油 ごま 片栗粉 小麦粉	干椎茸 人参 大根 長ねぎ 七草 生姜 白菜 小松菜 ゆず	エネルギー: 595kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 2.3g	新年明けましておめでとうございます。 今年も、おいしくて栄養のある給食を作るように、給食室一同努力して参りますので、どうぞよろしく願いいたします。
10 木	めかじきと豆のカレーライス キャベツと福神漬け フルーツポンチ	ヨーグルト 飲む	牛乳 めかじき 大豆	米 じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ 福神漬け 大根 みかん 黄桃 バイン りんご	エネルギー: 666kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.8g	
11 金	麦入りご飯 のりのつくだ煮 ポテトのみそバター煮 ごまあえ りんご	○	牛乳 のり 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ごま じゃがいも バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん 小松菜 もやし りんご	エネルギー: 565kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.7g	
15 火	ぶどうパン 銀鱈の香味焼き ポテトのクリーム煮 青大豆サラダ いちご	○	牛乳 とり肉 豆乳 レンズ豆 ひじき 青大豆 生クリーム 銀鱈	パン 砂糖 油 じゃがいも 米粉	生姜 にんにく 長ねぎ りんご 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン いちご	エネルギー: 633kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 2.3g	9日(水)「七草うどん」 厳しい寒さの中で新芽を出す七草の生命力や、冬の間に不足しがちなビタミンを摂取できる七草がゆは、全ての病気を予防し、邪気(よくない事)を払うと伝えられています。 年末年始とごちそうが続いて疲れ気味の胃にも優しいように、3学期最初の給食は、七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ)を入れた七草うどんから始まります。
16 水	五目おこわ わかめ入り玉子焼き みそドレサラダ のっぺい汁	○	牛乳 焼豚 わかめ 卵 みそ とり肉 豆腐 油揚	米 もち米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	はす だけのこ 人参 長ねぎ キャベツ コーン 小松菜 ごぼう 大根 干椎茸	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.3g	
17 木	ご飯 ナッツふりかけ 切干大根とじゃがいもの煮物 梅あえ りんご	○	牛乳 じゃこ 豚肉 生揚 かつお節	米 アーモンド ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 切干大根 もやし いんげん 小松菜 梅 りんご	エネルギー: 613kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 1.5g	
18 金	【世界の米料理・ロシア】 ポークストロガノフ ひじきとコーンのサラダ 豆かりんとう	○	牛乳 豚肉 豆乳 ひじき 大豆 生クリーム	米 油 米粉 ごま 片栗粉 砂糖 さつまいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 小松菜 コーン はす	エネルギー: 593kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 20.8g 食塩相当量: 1.4g	
21 月	ひじきご飯 わかさぎの磯風味 ビーフンソテー じゃがいものだんご汁	○	牛乳 ひじき 油揚 とり肉 わかさぎ 青のり 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ビーフン 小麦粉 じゃがいも	ごぼう 干椎茸 人参 もやし キャベツ ニラ ごぼう 大根 本しめじ 長ねぎ	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2.3g	
22 火	ご飯 キムチ豆腐 かりかりごまがらめ わかめと大根のサラダ みかん	○	牛乳 豚肉 豆腐 じゃこ 大豆 わかめ	米 くるみ 砂糖 油	人参 えのきたけ だけのこ ニラ 白菜 キムチ 長ねぎ 小松菜 大根 みかん	エネルギー: 609kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.4g	
23 水	パンパン とりとコーンの揚げ煮 バジルドレサラダ パンナコッタいちごソースかけ	○	牛乳 とり肉 寒天 豆乳 生クリーム	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン いんげん キャベツ 小松菜 はす 人参 いちご	エネルギー: 644kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.9g	
24 木	学校給食週間 おにぎり(梅しらす・菜飯) 鮭の生姜焼き 即席漬け 豚汁	○	牛乳 のり じゃこ 豚肉 豆腐 油揚 みそ 鮭	米 こんにゃく ごま じゃがいも 油	カリカリ梅 菜飯の素 生姜 キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 人参 大根 長ねぎ	エネルギー: 602kcal たんぱく質: 27.9g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 2.3g	
25 金	【韓国の正月料理】 ブルコギ丼 ナムル トック ポンカン	○	牛乳 豚肉 とり肉 卵	米 油 片栗粉 春雨 ごま トック	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 ニラ 白菜 コーン 大根 小松菜 干椎茸 長ねぎ ボンカン	エネルギー: 611kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2.0g	
28 月	【中国の正月料理】 わかめご飯 春雨サラダ とりと豆腐の薺の花ぎょうざ コーンスープ ポンカン	○	牛乳 じゃこ 豆腐 炊き込みわかめ とり肉 卵	米 ごま 片栗粉 ぎょうざの皮 春雨 油	生姜 干椎茸 キャベツ ニラ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ コーン ポンカン	エネルギー: 595kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 2.2g	
29 火	【ペルーの正月料理】 エストファーロ カウサ・レジェーナ ソパ・ミヌータ	○	牛乳 とり肉 ツナ ウイナー 豆乳 うすら卵 大豆 生クリーム	米 油 米粉 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ トマト缶 人参 コーン グリンピース レモン キャベツ かぼちゃ パセリ	エネルギー: 593kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.2g	
30 水	【オランダの正月料理】 ミルクパン ポークビーンズ レモンあえ オリポルン いちご	○	牛乳 豚肉 大豆 卵	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン レモン いちご	エネルギー: 636kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 24.1g 食塩相当量: 1.3g	
31 木	きんぴらご飯 ぶりのみぞれソース おかかあえ 白菜の呉汁	○	牛乳 さつまあげ ぶり かつお節 油揚 大豆 みそ 豆腐	米 油 砂糖 ごま	ごぼう はす 干椎茸 いんげん 生姜 大根 レモン キャベツ 小松菜 白菜 長ねぎ 人参	エネルギー: 589kcal たんぱく質: 28.0g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.4g	

※学校行事や食材料の都合などにより、献立を変更することがあります。

《世界の米料理給食～ロシア～》

昨年12月で2020年東京オリンピックまで紹介しましたので、今年からは毎月19日の食育の日に、世界各国で食べられている米料理を紹介いたします。

ロシア料理のポークストロガノフは、豚肉と玉ねぎ、人参、きのこを炒めてスープで煮込み、サワークリームをたっぷり混ぜてご飯に添えて食べる料理です。



《町田市学校給食展開催のお知らせ》

1月21日(月)～25日(金)に、市庁舎1階イベントスタジオにて学校給食展が開催されます。

食育ボランティアによるイベント、学校給食のレシピ配布、地産地消や食育の取り組みの紹介、市庁舎2階食堂とのコラボ企画として、小学校と中学校の給食メニューが販売されます。

また、開催期間中は町四小の給食が展示されます。

中学生用のお弁当給食も展示されますので、市役所にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

1月の地場産野菜について

近隣に畑がある長谷川さんに長ねぎ、大根、ブロッコリーを届けていただく予定です。