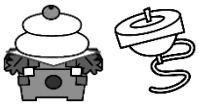
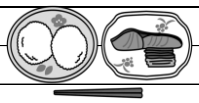
1月こんだてひょう



家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	乳酸菌飲料	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			518 kcal
		ごはん　おせちの献立		こめ		25.6 g
		まつかぜやき	とりにく、たまご、みそ	パンこ、でんぷん、ごま	しょうが、ねぎ	8.8 g
		さんしょくなます		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	1.7 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	
12 金	ミルク	あんかけうどん	こんぶ、とりにく、ちくわ、かまぼこ、あぶらあげ	うどん、でんぷん	にんじん、こまつな、ねぎ	559 kcal
		チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		27.6 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.6 g
		1月11日は、鏡開きです。つきたてのお餅にしょうゆを絡め、チーズをのせて海苔で巻き、オーブンで焼きます。				2.9 g
15 月	ミルク	びちくまいのさんさいおこわ		こめ、もちごめ(アルファまい)、さとう	さんさいミックス	724 kcal
		ぶたにくとはくさいのみそなべ☆	ぶたにく、みそ	でんぷん	しょうが、ほししいたけ、にんじん、はくさい エノキねぎ、あさつき、ゆず	22.5 g
		しらたまぜんざい	あずき	さとう、しらたまだんご		15.8 g
		15日は、小正月(こしょうがつ)です。あずき粥を食べる習慣があります。給食室であずきを煮て、ぜんざいを作ります。				1.8 g
16 火	ミルク	まぜまぜビビンバ	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、もやし、とうがらし、ほうれんそう	608 kcal
		ニラチヂミ		こむぎこ、じょうしんこ、ごまあぶら	たまねぎ、キムチ、にら	25.7 g
		トックスープ	とりにく	トック	もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	17.5 g
			西東京市が災害のために備えていたお米(備蓄米)を炊きます。			1.7 g
17 水	ミルク	びちくまいのわかめごはん	わかめ	こめ(アルファまい)、ごま		600 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、あぶら		28.9 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	19.3 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.2 g
18 木	ミルク	まるパン		まるパン		667 kcal
		とりのハニーマヨマスタードやき	とりにく、たまご	こむぎこ、あげあぶら、ノンエッグマヨ、はちみつ	にんにく、しょうが	30.2 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	31.8 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	2.6 g
19 金	ミルク	ごはん　東京都の郷土料理		こめ		630 kcal
		ムロアジのコロッケ	むろあじ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	にんにく、ケチャップ、たまねぎ、にんじん	24.3 g
		いとかんてんのサラダ	わかめ、いとかんてん、ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり	18.5 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	2.1 g
		東京都の郷土料理の献立です。伊豆諸島の特産品むろあじ・糸寒天を使用します。具だくさんのちゃんこ汁は、体が温まります。				
22 月	ミルク	エビピラフ	えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	601 kcal
		にしとうきょうふうスペインオムレツ☆	ウィンナー、たまご、チーズ	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、あかピーマン	25.7 g
		キャベツのチャウダー	とりにく 、ぎゅうにゅう	こめこ、あぶら、バター	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん	23.0 g
						2.1 g
23 火	ミルク	ごはん		こめ		610 kcal
		さばのごまだれやき	さば	さとう、ごま		25.2 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	24.7 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	2.3 g
24 水	ミルク	チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	627 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	20.3 g
		いよかん			いよかん	20.5 g
					昭和50年頃の給食メニュー	2.5 g
25 木	ミルク	おにぎり		こめ、むぎ　日本で最初の給食メニュー		578 kcal
		さけのしおやき	さけ			31.4 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	17.1 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.8 g



26 金	ミルク	スパゲティ　ミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、パセリ	746 kcal
		フレンチサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン	26.8 g
		めぐみちゃんのあま～い、しあわせスイートポテトパイ☆	ぎゅうにゅう、たまご、クリーム	さつまいも、さとう、バター、ごま、パイシート		29.1 g
			昔は、ソフトめんにミートソースを絡めていました。		昭和25年頃の給食メニュー	1.9 g
29 月	ミルク	コッペパン		コッペパン		571 kcal
		ハンガリアンシチュー	ぶたにく、だいず、チーズ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、ケチャップ	24.0 g
		キャベツソテー	ベーコン	バター	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	21.7 g
		りんご			りんご	2.6 g
30 火	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい	昭和30年頃の給食メニュー	578 kcal
		くじらのたつたあげ	くじらにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが	31.3 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	16.9 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.2 g
31 水	ミルク	ごはん		こめ		600 kcal
		ひじきふりかけ		さとう、ごま	ゆかり	30.5 g
		すきやきに	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、しらたき	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	19.0 g
		かきたまじる	たまご	でんぷん	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	2.4 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	614	26.7	20.2	343	86	2.4	3.0	203 252	0.26 0.38	0.41 0.56	15 28	5.7	2.3
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率　（%）	94.5	96.7	111.6	98.0	172.0	80.0	150.0	101.5	65.0	102.5	60.0	126.7	121.1

今月の地場野菜予定

〇田倉農園
- にんじん
- ほうれんそう
- はくさい
- だいこん
- こまつな
- かぶ
- ねぎ
- キャベツ

◎ねぎの葉も使います。

〇小林農園
- じゃがいも
- さといも（京いも）

◇給食費について◇

1月の引き落としは1月10日(水)です。
手数料10円と合わせて、ご入金をお願いします。
1･2年生 ： 4，370円
3･4年生 ： 4，640円
5･6年生 ： 4，900円

≪今月の目標≫

給食について 考えよう

毎年、１月２４日～３０日は「学校給食週間」です。
給食の歴史をふり返り、再現献立を実施します。
給食委員会の児童による発表も予定しています。

1月15日･17日は、阪神･淡路大震災の発生した日(1995年1月17日)に合わせ、西東京市が災害のために備えていたお米(備蓄米)を炊きます。備蓄米は、アルファ米として保管されています。アルファ米は、炊きたてのご飯を急速乾燥させたものです。通常、ベータ化状態の生米を炊くとアルファ化され、やわらかいご飯になります。しかし、このまま冷ますとベータ状態に戻ってしまうので、食べるためには加熱しなくてはなりませんが、アルファ米は、水やお湯で炊きたてのような食感のご飯が味わえるようになります。お湯で約15分、水からならば、2時間で食べられるようになります。ガスの使えない災害時に欠かせない保存食です。

1箱50人分のアルファ米と具材が入っています。

段ボールに入れたままお湯を入れ、密閉して蒸らすと･･･

秋冬野菜を使った『めぐみちゃんメニュー』

6月に募集しためぐみちゃんメニュー。12月の給食で登場したメニューは、どれも好評でした。
今月は3品、登場予定です。 ☆マークで紹介しています。お楽しみに♪

☆白菜と豚バラ肉のみそなべ　(5-2 永井 莉夏子さん)
「みそは合わせみそにする。かくし味に刻みしょうがと柚子を入れる。あさつき(小ねぎ)を入れて、さらにおいしさアップ！」

☆西東京風スペインオムレツ　(4-2 伊藤 優太さん)
「西東京の野菜を細かくして、たくさん入れたスペイン風オムレツ。卵を溶くときにマヨネーズを入れるともっとおいしくなる。
そして、塩こしょうを少々入れる。」

☆めぐみちゃんのあま～い、しあわせスイートポテトパイ　(6-3 松﨑 朱音さん)
「卵黄を塗って、焼く。バターでコクを出す。サクサクっとしていて、中はあま～いさつまいものスイートポテト♥」

春の七草

1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。