


平成30年度1月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小  
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
9	水	○	たくあんごはん とりにくのこうみやき こんにやくサラダ(かんきつドレッシング) しらたまぜんざい	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりももにく かい そうミックス あずき	こめ むぎ きょうかま い さとう いりごま あ ぶら ごまあぶら しら たまだんご	きざみたくあん にんにく こんに やく もやし にんじん	708	28.7	 <p>今年もおいしい給食を提供 できるよう努力してまいります。 どうぞよろしくお願ひ いたします。</p> <p><b>行事食</b></p> <p>●七草(1月7日)</p> <p>七草(人日の節句)では、1 年間の無病息災を願ひ、春 の七草が入った七草粥を 食べます。</p> <p>16日:七草入り雑煮</p> <p>●鏡開き(1月11日)</p> <p>9日:白玉ぜんざい</p> <p>16日:七草入り雑煮</p> <p>●全国学校給食週間 (1月24日~1月30日)</p> <p>22日:砂糖揚げパン</p> <p>23日:おにぎり、すいとん、 鮭の塩焼き</p> <p>31日:くじらのオーロラ煮</p> <p>※29日の「飛魚のつみれ 汁」は八丈島産飛魚を使用 しています。</p>
10	木	○	ごはん ハンガリアンシチュー かいそうサラダ(たまねぎドレッシング) はくとうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく かいそう ミックス	こめ あぶら じゃがい も こむぎこりよくと うはるさめ ピーチゼ リー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん マッシュルームかん ト マトかん トマトピューレー ピーマン もやし はくとうかん	690	19.2	
11	金	○	フィッシュサンド(よこわりまるパン・たらのフライ・ソース) コーヒーミルク ABCスープ ブロッコリーのソテー	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン まだら とり ももにく	まるパン マカロニ こ むぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ブ ロccoli	574	28.6	
15	火	○	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら りよ くとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん に らねぎ もやし キャベツ みか ん	665	27.4	
16	水	○	ごはん ななくさいりぞうに さばのごまみそかけ はくさいのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし とりももに く あぶらあげ さば あ かみそ	こめ あぶら もち ごま さとう	だいこん だいこんは かぶ かぶ は にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう ゆず はるのなな くさ しょうが はくさい もやし	619	27.9	
17	木	○	ちゃんこうどん ちくわのにしよくあげ(カレー・あ おのり) キャベツとこまつなのじゃこいため	こんぶ かつおぶし さ ばぶし とりむねにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり じゃこ	あぶら うどん こむぎ こ かたくりこ いりご ま	ほししいたけ にんじん はくさい い ねぎ キャベツ こまつな	640	34.3	
18	金	○	ぶたどん(ごはん・ぶたどんのぐ) うすくずじる フルーツポンチ	ぎゅうにゅう かつおぶ し とうふ かまぼこ ぶ たももにく	こめ ぐずこ あぶら さ とう	えのきたけ にんじん ねぎ こま つな しょうが たまねぎ こんに やく たけのこかん ぶなしめ じ いんげん りんごかん パイン かん おうとうかん	603	28.4	
21	月	○	くろまいごはん なまあげのうまに あつやきたまご はくさいともやしのごまあえ(ごま ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく なまあげ あつや きたまご	こめ むぎ くろまい あ ぶら さとう かたくり こ いりごま	しょうが にんじん ほししいた け たまねぎ たけのこかん もや し はくさい	650	26.0	
22	火	○	さとうあげパン カリフラワーのクリームシチュー フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく なまク リーム ピザチーズ	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも こむ ぎこ バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カリフラワー キャベツ ホール コーン	656	21.3	
23	水	○	おにぎり すいとん さけのしおやき にびたし	ぎゅうにゅう かつおぶ し さばぶし こんぶ とりももにく かまぼこ さけきりみ あぶらあげ	こめ あぶら すいとん	にんじん ほししいたけ たまね ぎ だいこん こまつな ねぎ は くさい	661	35.9	
24	木	○	わかめごはん さといもいりとんじる メダイのからあげ こまつなのおひたし(しょうゆ)	わかめ ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶ たももにく とうふ あ かみそ しろみそ ｽﾀｲ	こめ あぶら さといも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく もやし こま つな	676	33.7	
25	金	○	ジャージャーめん(めん・にくみ そ・きゅうりともしのサラダ) ようなしかん・カクテルゼリー	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶ ら さとう かたくりこ カクテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこかん きゅうり もやし ようなしかん	641	26.4	
28	月	○	ごはん チキンカレー ひじきサラダ(あおじそドレッシング) りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりもも にく ほしひじき	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ さとう メープルシロップ りん ごゼリー	にんにく しょうが セロリ たま ねぎ にんじん アップルソース トマトピューレー キャベツ り んごかん	681	23.1	
29	火	○	ごはん とびうおのつみれじる ぶたにくのしょうがやき ヤングコーンサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ)	ぎゅうにゅう つみれ かつおぶし ぶたかた ローズにく	こめ あぶら ノンエ ッグマヨネーズ	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが たまねぎ キャ ベツ ヤングコーンかん	633	28.6	
30	水	○	かじょうどうふどん(ごはん・か じょうどうふ) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく あかみそ なまあ げ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら りよくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん た けのこかん ほししいたけ ピー マン ねぎ キャベツ もやし ホールコーン みかん	687	28.6	
31	木	○	あさやきしよくパン(りんごジャ ム) あおだいずチャウダー くじらのオーロラに	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいずペースト と うにゅう なまクリーム くじら	しよくパン バター か たくりこ あぶら じゃ がいも さとう はちみ つくずこ	にんじん たまねぎ コーンかん クリーム しょうが アップル ソース レモン かぶ	666	28.0	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	653	27.9
							学校給食摂取基準	650	21-33

\*一月分の給食費は一月二十一日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。

せかいのりょうり(ハンガリー)  
~ハンガリアンシチュー~ 5にんぶん

- A
- こむぎこ(ルー) 20g
  - あぶら(ルー) 20g
  - あぶら 1g
  - にんにく(みじんぎり) 2.5g
  - しょうが(みじんぎり) 2.5g
  - ベーコン(たんざく) 25g
  - ぶたひきにく 110g
  - あかワイン(したあじ) 12.5g
  - たまねぎ(スライス) 310g
  - にんじん(いちようぎり) 65g
  - マッシュルームかん 25g

- B
- じゃがいも(かくぎり) 175g
  - トマトかん(ダイス) 53g
  - ぶたガラスープ 42g
  - みず 80g
  - くろこしょう しょうしょう
  - トマトピューレ 26g
  - デミグラスソース 37g
  - ちゅうのうソース おおさじ1
  - ウスターソース こさじ2
  - しょうゆ こさじ1
  - パプリカパウダー こさじ1
  - カレーこ しょうしょう
  - しお こさじ1
  - ピーマン(せんぎり) 15g

つくりかた

- ①Aをいため、ルーをつくる。
- ②ぶたにくはあかワインにつけておく。
- ③あぶらでにんにくしょうがをいため、  
かおりがでてきたらベーコンをくわえる。
- ④ぶたひきにくをくわえ、にんにくがついてきたら、  
たまねぎとにんじんをくわえいためる。
- ⑤マッシュルームかん、じゃがいも、Bをくわえ、  
ぐざいがやわらかくなるまでにこむ。
- ⑥①のルーをくわえ、さらににこむ。(5ふんていど)
- ⑦しおであじをととのえ、さいごにピーマンをくわえる。

ハンガリーには、パプリカをつかったりょうりがたくさん!  
かんそうさせてふんまつにしたパウダーは、からいものとかからく  
ないものがあり、きゅうしょくではからくないものをつかっています!

