



2015年

1月こんだてよていひょう



八王子市立山田小学校

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

(給食回数 14回)

日曜日	主食	牛乳	おかず	ねつや力になる(黄)	ちやくにくになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	エネルギーたんぱく質
13 火	5年3組 リクエスト		しらたまあずき うまに	うどん しらたま さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ あずき とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう れんこん いんげん	571 20.8
14 水	ちゅうかふう たきこみごはん		くずきりスープ ポップビーンズ くだもの(みかん)	こめ あぶら くずきり ごま	ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにゅう	しいたけ たけのこ にんじん こまつな はくさい ねぎ	603 20.9
15 木	うすまきパン		はくさいのクリームに はなやさいサラダ キャンディーまめナッツ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう カシューナッツ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だいす	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン みかんジュース	659 22.1
16 金	ごはん		ぶりのてりやき いりどり さんしょくナムル	こめ あぶら さといも こんにゃく ごま ごまあぶら	ぶり とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ いんげん こまつな もやし	656 27.5
19 月	のざわな チャーハン		とりにくのくろこしょういため 4年2組 リクエスト	こめ ごまあぶら あぶら ワンタンかわ	ポークハム かつおぶし たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	のざわな しいたけ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ねぎ もやし	583 24.8
20 火	ごはん		ふりかけ とうふのうまに かわりきんぴら	こめアーモンド ごま ごまあぶら あぶら スパゲティ こんにゃく	かつおぶし とうふ ぶたにく みそ だいす とりにく ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ごぼう いんげん	665 25.9
21 水	ゆかりごはん		ほっけのしおやき ちくぜんに くきわかめとひたしまめのサラダ	こめ あぶら さといも こんにゃく ごま ごまあぶら	ほっけ とりにく ちくわ くきわかめ ひたしまめ ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん ごぼう たけのこ いんげん キャベツ コーン	604 26.9
22 木	こくどうパン		とりのハーブやき ポテトカルボナーラ やさいのカレースープに	パン オリーブオイル バター じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ やさいつみれ	にんにく セロリ パジル にんじん たまねぎ キャベツ	608 28.3
23 金	むぎごはん		わかさぎのからあげ みそにくじゃが あさづけふう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	わかさぎ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん はくさい	579 17.5
26 月	しおごはん てまきのり		やきざかな(さけ) ごじる のざわなのいためもの	こめ あぶら さといも ごまあぶら ごま	のり さけ だいす あぶらあげ みそ なまあげ ぎゅうにゅう	ねぎ だいこん にんじん ごぼう のざわな	656 30.3
27 火	1-3 2-1 2-3 3-2 4-2 5-1 5-3 6-1 6-3 リクエスト		おでん こまつなのびたし だっしふんにゅう	パン さとう あぶ ら さといも こんにゃく	きなこ がんも あげボール うすらのたま ご こんぶ あぶらあげ かつおぶし だっしふんにゅう 牛乳	にんじん だいこん こまつな もやし えのき しめじ	602 27.5
28 水	なめし		みそすいとん やきししゃも ゆずかつげ	こめ さといも こむぎこ しらたまこ ごま	とりにく あぶらあげ たまご みそ ししゃも ぎゅうにゅう	だいこんは だいこん にんじん ねぎ こまつな しめに ゆず	689 26.0
29 木	2-1 2-2 2-3 3-1 3-2 5-1 6-1 リクエスト		かぶのスープ ふくじんづけ くだもの(おうとう)	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター はるさめ	ぶたにく ベーコン くきわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご かぶ だいこん れんこん おうとう	716 18.5
30 金	ごはん おいしいだけに		さかなのみそやき のっぺいじる おかかあえ	こめ あぶら さといも こんにゃく	とりにく あかさかな みそ なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ だいこん はくさい こまつな	560 28.9

八王子産のお米を1月29日(木)に食べます!

八王子市でもお米を作っています。主な産地は、高月町、長沼町、元八王子町です。

この3つの地域で作られたお米を給食で食べます。

【主な銘柄】

アキニシキ：東京都の作付け 第3位です

キヌヒカリ：絹のように白くツヤツヤ

な米肌が特徴です。

アサヒノユメ：おかずを引き立てる

あっさり味です。

コシヒカリ：一番多くの地域で作られて

います。福井県が原産です。



「ひとつぶに八十八の手間かかる」

はちおうじ食育かるたの読み
句です。お米作りには88回の
手間がかかるといい、八十八と
いう字から「米」の字が作られ
たといわれています。

お米は数少ない国産100%
の作物です。お米の消費量は減る傾向にありますが、日本人の主食であり、和食の中心です。これからも大切に食べたいですね。

