



1月予定献立表



《今月のめあて》
たのしくたべよう

令和6年度 1月

給食回数 16 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
9 木	しょうゆつけめん (ちゅうかめん・つけじる・やさい) にぶたメンマチャーシュー りんご	○	とりがら ぶたがら かつおぶし ぶたにくぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにくしょうが キャベツ だいずもやし にんじん こまつな たけのこりんご	3学期スタート  あけましておめでとうございませう 令和6年度最後の学期が始まります。年が明けて、まだまだ寒い時期が続くと思いますので、給食をしっかり食べて、体の芯から体を温めてほしいと思います。 五小校舎建て替えに伴い、給食室も一時閉鎖となり、来年度から『桜堤調理場』からの給食提供となります。少しさびしいですが、『安心、安全で美味しく』の努力は続けますので、今年度残りの五小の給食をどうぞよろしく願っています。 10日(金) 『鶏さんと市内野菜の出会い』  この日は、市内小中学校共通献立の日です。鶏唐揚げと旬の市内産野菜を彩りよく煮合わせます 五小ホームページ  ☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。
10 金	ごはん まめじゃこごぼう とんじり とりさんとしないやさいのであい	○	だいず かえりにほし ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにくぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こまつまいも さといも	ごぼう にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな	
14 火	ケチャップライス いりたまご コンソメスープ ほうれんそうソテー みかん	○	ぶたにくたまご ベーコン とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう はくさい みかん	
15 水	ガーリックトースト クリームシチュー だいがくいも	○	とりにくぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ パター さつまいも むらさきいも さとう ごま	にんにく パセリたまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい セロリ	
16 木	ごはん のっぺいじる いわしのさんがやき にくじゃがに	○	とりにく かつおぶし こんぶ いわし すりみ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さといも でんぶん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも しらたき	ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ しょうが	
17 金	チリライス ひじきのあまからいため りんご	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく でんぶん	たまねぎ にんにく ホールトマト にんじん キャベツ こまつな キャベツ しょうが りんご	
20 月	セルフサンド(コッペパン) あんこ ポーグシチュー きりぼしだいこんのカレーのために	○	あずき ぶたにく とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら さつまいも じゃがいも こむぎこ でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト きりぼしだいこん ながねぎ こまつな	
21 火	キムたくごはん みたくさんみそする あつあげのチャンプル	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ ごまあぶら さといも こんにやく あぶら さとう	ながねぎ はくさいキムチ だいこんつぼづけ にんじん ごぼう こまつな にら チンゲンサイ しょうが	
22 水	にこみうどん ピカロネス ジャコいりいとこんソテー	○	とりにく かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも こむぎこ さとう こんにやく	だいこん はくさい にんじん ながねぎ こまつな かぼちゃ	
23 木	きんときまめごはん すましじる めかじきのフライ ちくぜんに	○	きんときまめ わかめ かつおぶし こんぶ めかじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごま こむぎこ でんぶん パンこ あぶら こんにやく ごまあぶら	ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	
24 金	カレーライス ポイルやさい ごまドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな りんご	
27 月	みなみうおめまごはん おからふりかけ みそする さけのしおやき しょうがしおきやべつ	○	おから とりにく ひじき あおりのり かつおぶし なまあげ みそ こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	はくさい ほうれんそう にんじん ながねぎ キャベツ しょうが	
28 火	あげパン(きなこ) ぶたにくのロベールふうにごみ じゃがいもとこまつなソテー	○	きなこ ぶたにく ぶたがら とりがら とりにくぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト こまつな	
29 水	かしわめし わかめとえのきのスープ とうふハンバーグおろしあん ひじきに	○	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ とうふ ぶたにく ひじき さつまいも だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん こんにやく	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが えのきたけ たまねぎ だいこん	
30 木	ピビンパ (むぎごはん・やさいにくだれ) チゲじる	○	ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	だいずもやし こまつな にんじん にんにくしょうが はくさいキムチ キャベツ だいこん にら ながねぎ	
31 金	ペペロンチーノ(レモン) ポイルやさい わふうドレッシング さつまいもとあずきのいとこに	○	ベーコン ちりめんじゃこ あずき ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん さつまいも	たまねぎ こまつな にんにく とうがらし レモン キャベツ にんじん	

月平均栄養価 エネルギー 605kcal
牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 25.8g 脂質 22.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

【1月24日～30日は全国学校給食週間です】

学校給食は、戦後の子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助を受けながら昭和21年12月24日に始まり今に至っています。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を『全国学校給食週間』としています。

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからいわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

明治22年



◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。

現在

