



# 1月予定献立表



《今月のめあて》

## 1月 たのしくたべよう

令和6年度 1月

給食回数 16 回

北町調理場

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	カレーうどん おからに だいがくいも	○	ぶたにくかつおぶし こんぶ おから ひじき とりにくあぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら さつまいも ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう	★あけまして おめでと うございます★ 
10 金	むぎごはん かきたまじる うめひじきふりかけ むさしのやさいとりさんのであい	○	たまご とうふ かつおぶし こんぶ ひじき ちりめんじゃこ あおのり とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん ごま さとう あぶら こむぎこ さといも	ながねぎ ほうれんそう うめほししょうが にんにく にんじん だいこん こまつな	
14 火	むぎごはん みだくさんじる さわらのゆずみそやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	とりにくなまあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく ごま	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな ゆず ごぼう れんこん にんにく	10日(金) 武蔵野野菜と鶏さんの出会い 武蔵野市産の野菜と鶏のから揚げを甘辛く絡めた一品です。武蔵野市の小中学校で提供されます。
15 水	しょくパン キャロブクリーム ふゆやさいのポトフ プロッコリーソテー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく	パン さとう でんぶん さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな セロリ にんにく プロッコリー キャベツ しめじ	
16 木	しょうゆつけめん(めん・つけじる) しろいんげんまめとりごあまに	○	ぶたにく かまぼこ とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう	もやし たけのこ にんじん こまつな ほししいたけ にんにくしょうが ながねぎ りんご	
17 金	カレーピラフ ベジタブルスープ スペインふうオムレツ	○	ぶたにく レバーソーセージ とりにくとりがら ぶたがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく はくさい こまつな えのきたけ セロリ ほうれんそう パセリ	20日(月)ヤンニョムチキン 香ばしく揚げたチキンにコチュジャンやにんにくなど使った調味料を絡めて甘辛く味付けをした肉料理です。辛さが抑えめなので、子どもにも人気です。
20 月	むぎごはん みそじる ヤンニョムチキン ひじきのあまからいため	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	かぶ かぶのは ながねぎ にんにくにんじん キャベツ こまつな しょうが	
21 火	ジャージャンどうふどん はるさめソテー	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とりにくぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ なら にんにくしょうが こまつな もやし	
22 水	かしわおれパン ハンバーグてりやきソース ホワイトシチュー キャベツのソテー	○	ぶたにく ひじき おから とりにくぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン	パン パンこさとう でんぶん あぶら さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	
23 木	ぶっかけおきなわそば (めん・かけじる) にんじんしりりりんご	○	ぶたにくぶたがら かつおぶし かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ こねぎ にんじん もやし りんご	☆リクエスト献立☆ 6年生からもう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。 10日…武蔵野野菜と鶏さんの出会い
24 金	さつまいもごはん とんじる さばのたつたあげ はくさいのとさに	○	こんぶ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし さば ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま あぶら でんぶん こむぎこ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しょうが はくさい こまつな	15日…キャロブクリーム 16日…しょう油つけ麺 20日…ヤンニョムチキン
27 月	あわごはん ワンタンスープ たつぷりやさいのやきメンチソースかけ キャベツとじゃこのソテー	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん パンこ あぶら	もやし にんじん はくさい こまつな しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン にんにく	23日…ぶっかけ沖縄そば りんご 27日…ワンタンスープ 28日…カレーライス ポイル野菜
28 火	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレスシグ	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとうドレスシグ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし プロッコリー こまつな	29日…きな粉揚げパン 30日…じゃがいものチーズ焼き 2・3月にも登場しますのでお楽しみに!
29 水	きなこあげパン たまごとコーンのスープ マカロニソテー	○	きなこ たまご とりにく かつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん マカロニ	クリームコーン たまねぎ にんじん こまつな ピーマン パセリ	
30 木	スープスパゲティー じゃがいものチーズやき きんときまめに	○	ベーコン とりにく とりがら ぶたがら チーズ きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン しめじにんにくしょうが ホールトマト パセリ	
31 金	ちゅうかうまにどん チャブチ	○	とりにくいか ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが こまつな にんにく	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.4g

### 全国学校給食週間とは

みなさんが毎日食べている学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町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提供したことからといわれています。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。戦争が終わり、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で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、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、一カ月後の1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。この期間は毎日、市内産野菜を使ったメニューを取り入れます。給食では市内産野菜を40年位前から少しずつ使用今に至っています。こちらにも歴史があります。