



1月予定献立表



《今月のめあて》

なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう

家庭数

令和6年度 1月

給食回数 15 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランテルーム
				血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
9	木	キーマカレー ポイルやさい インドふうドレッシング	○	だいたいぶたにくヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	こめ かつぶさむぎ あぶら さとう こむぎこ パター	にんじん たまねぎ にんにくしょうが はくさい こまつな セロリ レーズン りんご ホールトマト もやし レモン	3学期がスタートしました。 生活と食事のリズムを戻しながら、 寒さに負けないように、バランス のよい食生活を心がけましょう。 給食は、体に必要な栄養素や、 食事について考える生きた教材 です。残さず食べて、しっかり 学びましょう。 10日(金) 「武蔵野野菜と とりさんの出会い」 (市内共通献立の日) 片栗粉をつけて揚げた鶏肉と、 ゆでた人参・大根・里芋・小松菜・ 大根おろしを合わせたみぞれ煮 です。市内産の新鮮な野菜で 作ります。(献立名は市民の方に つけていただきました。)  学校給食週間 1月24日～30日は 「全国学校給食週間」です。 今月は日本の郷土料理をたくさん 献立に取り入れてあります。 15日(水)「ほうとう」 (山梨県) 21日(火)「こっばなます」 (福井県) 24日(金)「タコライス」 (沖縄県) 28日(火)「ごへいもち」 (長野県他) 「のっぺい汁」 (新潟県他) 30日(木)「だまこ汁」 (秋田県) 「治部煮」 (石川県) 31日(金)「鶏飯」 (鹿児島県・奄美群島) 郷土料理を通じ、各地の風土や 食文化について考えてみましょう。	
10	金	ごはん みそしる むさしのやさいととりさんのであい ごぼうのふとに	○	あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも でんぶん こむぎこ さとう さいとも ごま	はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにくにんじん だいこん ごぼう		6の1
14	火	あげパン ABCスープ ウィンナーとキャベツのソテー みかん	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら パスタ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマトジュース もやし キャベツ みかん		5の1
15	水	ほうとう なまあげのもの しろいんげんまめと しゅんぎくのパンケーキ	○	ぶたにく とりにく なまあげ みそ あぶらあげ かつおぶし たまご ベーコン しろいんげんまめ チーズ おから ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さとう パター こむぎこ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな かぼちゃ えのきたけ しゅんぎく		
16	木	にんじんピラフ こんさいたつぷりスープ チーズのオムレツ	○	かつおぶし たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ かつぶさむぎ あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ セロリ にんにく ほうれんそう クリームコーン		
17	金	ちゅうかうまにどん ごもくに	○	ぶたにく とりにく かつおぶし いか ちくわ ぎゅうにゅう	こめ かつぶさむぎ あぶら ごま あぶら さとう でんぶん さいとも こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが ごぼう れんこん		4年
20	月	セルフサンド (パン・ソーセージカツ) ふゆのみかきシチュー	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも じゃがいも パター	たまねぎ にんじん しめじ		
21	火	あぶらあげいりちやめし すましじる さわらのゆずふうみやき こっばなます	○	あぶらあげ こんぶ わかめ みそ かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	こめ おふ さとう あぶら ごま	はくさい ながねぎ だいこん にんじん こまつな ゆず		
22	水	スープスパゲッティ いそポテト やさいソテー	○	レバーソーセージ とりにく ぶたにく とりがら あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも あぶら さとう パター でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい こまつな えだまめ しめじ にんにく しょうが ホールトマト		5の3
23	木	だいたいとわかめのごはん みそしる ぎせいどうふ ツナとやさいのソテー	○	だいたい わかめ たまご どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	はくさい ながねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう こまつな		6の2
24	金	タコライス さつまいもとりんごのかきねに	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さつまいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ りんご レモン レーズン ホールトマト		5の2
28	火	ごへいもち のっぺいじる きんときまめのあまに ゴマずおんやさい	○	とりにく なまあげ ツナ みそ かつおぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ さいとも こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう きりぼしだいこん		
29	水	むさしのかてうどん (うどん・かて・つけじる) もずくのかきあげ	○	ぶたにく かつおぶし もずく ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう		
30	木	ごはん うめじゃこふりかけ だまこじる じぶに	○	ぶたにく とりにく あおのり ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ だまこもち あぶら ごま さとう こんにやく でんぶん くるまぶ	うめぼし だいこん にんじん ながねぎ こまつな たけのこ ほうれんそう ほししいたけ		
31	金	けいはん (ごはん・ぐ・いりたまご・かけじる) だいたいのちゅうかうかいため	○	とりにく たまご あおだいたい とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ こねぎ だいこん つぼつけ		

牛乳らん ○…牛乳

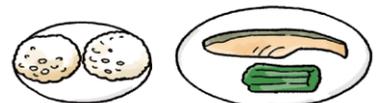
月平均栄養価 エネルギー 598kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方
の方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として
定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困
児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。
献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学
校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健
康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども
学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物