

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

桜堤調理場

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	スパゲッティにくみそかけ (スパゲッティにくみそ) はくさいとだいのカレーソーテ みかん	○	ぶたにく だいたず みそ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんにく にんにく しょうが ながねぎ はくさい だいこん みかん	<p>明けましておめでとございませす。 今年も美味しい給食を作りますので楽しみにしてください。</p>  <p>10日(金) 武蔵野野菜と雞さんの出合い 武蔵野市の地産産野菜を使った献立です。 武蔵野市の小学校・中学校で同じ献立を提供しています。野菜の煮物に鶏の唐揚げを加えた料理です。</p>  <p>22日(水) 種うどん 給食で大人気の種うどんです。 温かい肉汁に冷たいうどんを付けて食べませす。 付け合わせは種と呼ばれる野菜とちくわの磯辺揚げです。 野菜もしっかり食べませすよ。</p>  <p>リクエスト給食 6年生と中学校3年生から、リクエストをいただきました。</p> <p>○むさしのやさいと とりさんのであい</p> <p>○かてうどん ○ポトフ ○カレーライス ○あげパン ○チキンカツ</p> 
10 金	ガーリックライス たまごやさいスープ むさしのやさいとりさんのであい	○	ベーコン たまご とりがら ぶたがら とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとも さとう	にんにく にんにく だいこん はくさい こまつな しょうが	
14 火	むぎごはん みそしる つくねやき コロコロだいこんづけ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく おから ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さつまいも パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい こまつな にんにく たまねぎ ながねぎ ほしいたけ しょうが だいこん	
15 水	セルフサンド(しょうパン・ドライカレー・ スライスチーズ) ふゆやさいのポトフ	○	しろいんげんまめ だいたず ぶたにく チーズ ベーコン とりにくぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんにく はくさい ブロッコリー セロリ	
16 木	きつねごはん だいこんのスー いかのからあげころみソース ひじきのあまからいため	○	あぶらあげ こんぶ かつおぶし いか ひじき とりにくぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんにく だいこん こまつな ほしいたけ ながねぎ セロリ キャベツ しょうが	
17 金	ハヤシライス(むぎごはん・ハヤシのぐ) ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく ぶたがら だいたず わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	たまねぎ にんにく しめじ セロリ トマトピューレ はくさい だいこん もやし こまつな	
20 月	むぎごはん けんちんじる あつやきたまご はるさめとだいのピリカラいため	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さつまいも ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	だいこん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん にんにく にら にんにく しょうが	
21 火	しょうパン ちゅうかスープ チキンカツ ちゅうかのうソース ポイルキャベツ マカロニソーテ	○	わかめ とりにく とりがら ぶたがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	はくさい ながねぎ ほしいたけ こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン	
22 水	かてうどん(うどん・しる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおりのぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんにく りんご	
23 木	とりごぼうピラフ やさいスープ あつあげのごもくいため	○	ひじき とりにく あぶらあげ ぶたがら とりがら ぶたにく なまあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら でんぶん	にんにく ほしいたけ ごぼう はくさい もやし こまつな にんにく たけのこ しめじ たまねぎ キャベツ しょうが	
24 金	カレーライス(むぎごはん・カレールー) ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいたず わかめ 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 ドレッシング	たまねぎ にんにく セロリ しょうが にんにく はくさい ブロッコリー もやし こまつな	
27 月	きびごはん ひじきふりかけ みそしる さけのしおやき しょうがしおきやべつ	○	ひじき かつおぶし ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな キャベツ しょうが	
28 火	きなこごまあげパン カレービーンズスープ たまごときくらげのいためもの	○	きなこ とりにく しろいんげんまめ ぶたがら とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう マカロニ でんぶん	はくさい たまねぎ にんにく こまつな しめじ きくらげ キャベツ しょうが	
29 水	ぶつかけおきなわそば(めん・つゆ) しろみぎかなのからあげ にんにくしりしり	○	ぶたにく ぶたがら かつおぶし かまぼこ メルルーサ あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ こねぎ にんにく もやし	
30 木	うめわかごはん まめとんじる ごもくいため みかん	○	わかめ ぶたにく だいたず あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いか とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとも こんにやく あぶら さとう でんぶん	うめぼし だいこん ごぼう にんにく ながねぎ たまねぎ はくさい しめじ きくらげ しょうが にんにく みかん	
31 金	おやこどん(むぎごはん・おやこのぐ) もずくスープ ゆずはくさい	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ もずく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう	たまねぎ にんにく たけのこ ほしいたけ こまつな ほうれんそう ながねぎ はくさい ゆず	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 604kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に感謝しなさい



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。



1月予定献立表

《今月のめあて》
楽しく食べよう

令和6年度 1月 給食回数 16 回

桜堤調理場

日	曜	献立	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	スパゲッティ肉みそかけ (スパゲッティ・肉みそ) 白菜と大根のカレーソテー みかん	○	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 大根 みかん	<p>明けましておめでとうございませう。 今年も美味しい給食を作りますので楽しみにしてください。</p>  <p>10日(金) 武蔵野野菜と鶏さんの出会い 武蔵野市の地場産野菜を使った献立です。 武蔵野市の小学校・中学校で同じ献立を提供しています。野菜の煮物に鶏の唐揚げを加えた料理です。</p>  <p>22日(水) 糰うどん 給食で大人気の糰うどんです。 温かい肉汁に冷たいうどんを付けて食べます。 付け合わせは糰と呼ばれる野菜とちくわの磯辺揚げです。 野菜もしっかり食べましょう。</p>  <p>リクエスト給食 6年生と中学校3年生から、リクエストをいただきました。 ○武蔵野野菜と鶏さんの出会い ○かとうどん ○ポトフ ○カレーライス ○揚げパン ○チキンカツ</p> 
10	金	ガーリックライス 卵野菜スープ 武蔵野野菜と鶏さんの出会い	○	ベーコン 卵 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 でん粉 里芋 砂糖	にんにくにんにん 大根 白菜 小松菜 生姜	
14	火	麦ご飯 味噌汁 つくね焼き コロコロだいこん漬け	○	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 おから 牛乳	米 押し麦 さつま芋 パン粉 油 砂糖 でん粉 ごま油	白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 生姜 大根	
15	水	セルフサンド (食パン・ドライカレー・スライスチーズ) 冬野菜のポトフ	○	白いんげん豆 大豆 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	パン 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく 生姜 トマトビュレ にんにん 白菜 ブロッコリー セロリ	
16	木	きつねごはん 大根のスープ いかのから揚げ香味ソース ひじきの甘辛炒め	○	油揚げ 昆布 かつお節 いか ひじき 鶏肉 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま ごま油	にんじん 大根 小松菜 干しいたけ 長ねぎ セロリ キャベツ 生姜	
17	金	ハヤシライス(麦ご飯・ハヤシのぐ) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 豚ガラ 大豆 わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん しめじ セロリ トマトビュレ 白菜 大根 もやし 小松菜	
20	月	麦ご飯 けんちん汁 厚焼き卵 春雨と大根のピリカラ炒め	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 こんにやく さつま芋 ごま油 油 砂糖 春雨	大根 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 にんじん にら にんにく 生姜	
21	火	食パン 中華スープ チキンカツ 中濃ソース ポイルキャベツ マカロニソテー	○	わかめ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 牛乳	パン ごま油 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	白菜 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん 生姜 キャベツ 玉ねぎ ビーマン	
22	水	かとうどん(うどん・汁・ゆで野菜) ちくわの磯辺揚げ りんご	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおりの牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん りんご	
23	木	とりごぼうピラフ 野菜スープ 厚揚げの五目炒め	○	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま油 でん粉	にんじん 干しいたけ ごぼう 白菜 もやし 小松菜 にんにく たけのこ しめじ 玉ねぎ キャベツ 生姜	
24	金	カレーライス(麦ご飯・カレールー) ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 わかめ 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 ブロッコリー もやし 小松菜	
27	月	きびご飯 ひじきふりかけ 味噌汁 鮭の塩焼き 生姜塩キャベツ	○	ひじき かつお節 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鮭 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 こんにやく ごま油	切り干し大根 小松菜 キャベツ 生姜	
28	火	きなこごま揚げパン カレービーンズスープ 卵ときくらげの炒め物	○	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 卵 ベーコン 牛乳	パン 油 ごま 砂糖 マカロニ でん粉	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ きくらげ キャベツ 生姜	
29	水	ぶっかけ沖繩そば(麺・つゆ) 白身魚の唐揚げ 人参しりしり	○	豚肉 豚ガラ かつお節 かまぼこ メルルーサ 油揚げ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ こねぎ にんじん もやし	
30	木	梅わかご飯 豆トン汁 五目炒め みかん	○	わかめ 豚肉 大豆 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 いか 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 ごま油 里芋 こんにやく 油 砂糖 でん粉	梅干し 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ きくらげ 生姜 にんにく みかん	
31	金	親子丼(麦ご飯・親子の具) もずくスープ ゆず白菜	○	鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 昆布 もずく 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 ほうれん草 長ねぎ 白菜 柚子	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 758kcal たんぱく質 33.5g 脂質 26.0g

*材料は全てを表示しているわけではありません。

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に感謝ひびき



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユネスコの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

