



1月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

しょくじのマナーをみにつけよう



令和6年度 1月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

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	もちごめいりごはん まめじゃこ かきたまごうに ぶりのさいきょうやき ゆかりだいこん	○	だいず かえりにほし たまごとりにく かつおぶし こんぶ ぶり みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう ごま	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ ゆず だいこん れんこん しょうが ゆかりこ	あけまして おめでとう ございます
10	金	きんときまめおこわ ピリからみそしる むさしのやさいととりさんのであい きっかみかん	○	きんときまめ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこ でんぶん さとも	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな みかん	今年度もあと3か月です ね。3学期も、おいしく・安 心・安全な給食を心をこ めて作ってまいります。
14	火	セルフサンド [かわおれパン・とりのレモンマスタードやき] さつまいものこめこホワイトシチュー ビーフンのようふうソテー	○	とりにく みそ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたにく	パン さとう こめ あぶら さつまいも パター ビーフン オリーブ あぶら	レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく セロリ キャベツ ホールコーン こまつな	10日(金) 「武蔵野野菜と 鶏さんの出会い」 市立小中学校が共通 料理の日です。一口サイ ズの鶏唐揚げと、旬の市 内産野菜を彩りよく煮合 わせます。すてきな料理 名は市民に考案していだ たきました。
15	水	だしちやめし みそしる さわらのたつたあげ とりにくじゃが	○	かつおぶし こんぶ あおのり なまあげ みそ さわら 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 じゃがいも しらたき さとう	はくさい にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな	
16	木	フェジョア・ダライス [パセリライス・フェジョア・ダ] さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブ あぶら こめ さつまいも	パセリ たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールマト りんご レモン	
17	金	けんちんうどん きりほしだいこんのマーボーいため こへいもち みかん	○	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぶん あぶら こめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな きりほしだいこん たまねぎ にら しょうが みかん	
20	月	なめし わふうスープ ぶたのどてやき あんかけどうふ	○	こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま こんにやく さとう でんぶん	だいこんのは しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう こねぎ しめじ ながねぎ	
21	火	スパゲッティ ミートソース カレーこふきいも りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく セロリ トマトピューレ ホールマト パセリ りんご	
22	水	あげパン チキンポフ じゃことマカロニのわふうベロンチーノ みかん	○	きなことりにく とりがら ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく みかん	
23	木	ルーローハン [むぎごはん・ルーロー・うずらにたまご] ルオポータン	○	ぶたにく だいず とりがら うずらたまご とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん こまつな	
24	金	ごはん まごわやさしいふりかけ みそしる ししゃものカレーあげ ぶたにくとだいこんのすきに	ヨ	あおだいず ひじき みそ あおのり かえりにほし かつおぶし わかめ こんぶ ししゃも ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら ごま こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん しらたき	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ しょうが	
27	月	ざっくいりピラフ ウインターやさしいリシチュー コールスロー	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	こめ くらまい おしむぎ あぶら さとも こむぎこ バター さとう こめこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく パセリ レモン はくさい ごぼう かぶ こまつな セロリ キャベツ ホールコーン	
28	火	むぎごはん だいずをかんじるみそしる つくねのなんぶやき じゃがいものきんぴら	○	あおだいず なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま でんぶん さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	だいずもやし にんじん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	
29	水	しよくパン にんじんとくさんスープ サーモンのピザふうホイロやき さつまいもときんときまめのいとこに	○	ぶたにく とりがら さけ チーズ きんときまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ にんにく パセリ ビーマン しめじ えのきたけ	
30	木	ぐだくさんカレー ライス ポイルやさい てづくりおろしドレッシング	○	ぶたにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく さつまいも さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう れんこん セロリ レモン にんにく しょうが キャベツ こまつな ブロッコリー だいこん	
31	金	ジャージャー めん 「むしちゅうかめん・にくみそ」 あおなととうふのスープ りんごのつつみあげ	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とうふ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん にら しょうが こまつな もやし りんご レモン	

【牛乳らん ○…低濃殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】 平均栄養価 中学年 エネルギー 629kcal・たんぱく質 27.2g・脂質 22.3g ※材料は全てを表示しているわけではありません。

学校給食は、戦後の子供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日に再開され今に至っています。

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)にある私立慈愛小学校で、家庭が買しくお弁当を持ってこれない子供たちのために無料で食事を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、戦争による食糧不足で中止されてしまいました。



◆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、子供たちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食糧不足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、子供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」の役割をになっています。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

※裏面には「給食&食育おたより」があります