



1月 こんだて

《今月のめあて》
たのしくたべよう!



平成26年度 給食回数 15 回

武蔵野市立第五小学校

| 日 曜 | こんだて | 牛乳 | つかうもの(材料) | | | ひとこと |
|------|-------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 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 金 | ななくさいうどん いためなます しらたまるこ | ○ | とりにく あぶらあげ とうふ あずき ぎゅうにゅう | うどん さとう あぶら ごま しらたまこ | だいこん はくさい かぶ にんじん ながねぎ こまつな せり れんこん | <p>3学期の給食がはじまりました。寒いので、かぜなどひかないよう、ビタミン豊富な地場野菜や、体のあたたまる汁物の献立をたくさん取り入れました。</p>  <p>14日(水) さつまいもとりんごの包み揚げ 甘く煮たリンゴとマッシュしたサツマイモを餃子の皮で包んで揚げます。</p> <p>20日(火) おからふりかけ おからにひじき・あおのり・じゃこを加えて作った給食室の手作りふりかけです。どの食材も体により、栄養満点のふりかけです。</p> <p>♪は、6年生のリクエストメニュー!</p> <p>19日(月) ライスコロッケ</p> <p>3月で卒業する6年生に もう一度食べたい五小のメニューをリクエストしてもらいました。 3学期の給食に入れていきます。</p> <p>⑥-1のリクエスト ① ヨーグルトシャーベット ② ラーメン ③ あげばん</p> <p>⑥-2のリクエスト ① あげばん ② あげぎょうざ ③ パンシチュー</p> <p>どれも、五小で大人気のメニューですね。 6年生以外のみなさんもどうぞおたのしみにも!</p> |
| 13 火 | ごはん すましじる さわらのゆずみそやき ちくぜんに | ヨーグルト | とうふ なまわかめ さわら とりにく さつまあげ ヨーグルト | 七分米 さとう こんにやく ごまあぶら | ながねぎ ほうれんそう ゆず 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 | |
| 14 水 | とりごぼうピラフ たっぷりやさいのチャウダー さつまいもとりんごのつつみあげ | ○ | とりにく ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう | 七分米 あぶら バター こむぎこ さつまいも さとう ぎょうざのかわ | にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう りんご レモン(果汁) | |
| 15 木 | けいはん ちくわのいそべあげ もやしのおかかいため | ○ | とりにく たまご ちくわ スキムミルク おかか あおのり ぎゅうにゅう | 七分米 あぶら さとう こむぎこ ごま | にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな | |
| 16 金 | しょくパン カスタードクリーム まめとぎょくのスープ とうふのミートソースやき | ○ | たまご とうふ ぶたひきにく だいず チーズ てぼうまめ ベーコン ぎゅうにゅう | しょくパン さとう こむぎこ なまクリーム あぶら こむぎこ おしむぎ はとむぎ じゃがいも | たまねぎ にんじん ホールトマト さやいんげん セロリー | |
| 19 月 | ツナとトマトのスパゲティ トライスコロッケ あおなとこんにやくソテー | ホットミルク | ツナ ベーコン とりにく ひじき スキムミルク チーズ たまご ポークハム ぎゅうにゅう | スパゲティ バター こめ あぶら こむぎこ パンこ こんにやく さとう | たまねぎ にんじん ホールコーン ホールトマト ブロッコリー パセリ ほうれんそう キャベツ | |
| 20 火 | ごはん おからふりかけ のっぺいじる いかのごまがらめ きりほしだいこんのごます | ヨーグルト | おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり おかか ぶたにく ヨーグルト | 七分米 すりゴマ さとう かたくりこ あぶら ごま さといも こんにやく | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう | |
| 21 水 | カレーライス ポイルやさしい くだもの | ○ | ぶたにく だいず わかめ ぎゅうにゅう | 七分米 おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ひもかわこんにやく | にんじん たまねぎ セロリー もやし キャベツ くだもの | |
| 22 木 | りんごヨーグルトパン さつまいものシチュー チリビーンズ くだもの | ○ | ヨーグルト とりにく スキムミルク だいず きんときまめ ぶたひきにく ぎゅうにゅう | こむぎこ さとう あぶら さつまいも バター なまクリーム さとう | りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ホールトマト トマトジュース くだもの | |
| 23 金 | 立南魚沼ごはんの日 セルフおにぎり まめとんじる さけのしおやき たくあんソテー かぼちゃのそぼろに | ○ | さけ のり だいず ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゅう | こめ こんにやく あぶら ごま さとう かたくりこ | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ かぼちゃ グリーンピース | |
| 26 月 | たきこみおこわ かきたまじる ししゃものごまあげ しのだに | ヨーグルト | とりにく たまご とうふ なまわかめ ししゃも あぶらあげ ヨーグルト | もちごめ あぶら かたくりこ こむぎこ ごま あぶら じゃがいも しらたき さとう | にんじん ごぼう さやいんげん ながねぎ たまねぎ | |
| 27 火 | けんちんうどん にびたし ごへいもち くだもの | ○ | とりにく あぶらあげ おかか ぎゅうにゅう | うどん さといも あぶら さとう こめ すりゴマ ごま | ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう はくだい くだもの | |
| 28 水 | トマトライスミートソースかけ ごぼうとあおなのソテー さつまいものモンブラン | ○ | ぶたひきにく だいず ポークハム たまご ぎゅうにゅう | 七分米 米粒麦 あぶら さとう さつまいも マロンペースト バター なまクリーム | たまねぎ にんじん グリーンピース セロリー ホールトマト ごぼう ほうれんそう キャベツ ホールコーン | |
| 29 木 | ごはん みそじる にくだんごのもちごめむし まめじゃこ | ○ | なまあげ ぶたひきにく とりにく たまご スキムミルク だいず かえりにほし ぎゅうにゅう | 七分米 かたくりこ あぶら もちごめ あぶら さとう ごま | はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ | |
| 30 金 | ちゅうかどん わかめのスープ くだもの | ○ | ぶたにく うずらたまご なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう | 七分米 押し麦 あぶら かたくりこ ごま | にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ほうれんそう ながねぎ くだもの | |

今月の平均(中学年) エネルギー625cal タンパク質25.9g 脂質18.6g

都合により献立を変更することもあります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

日本で学校給食が始まったのは、今から125年前の明治22年、山形県鶴岡市で貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりと塩鮭、漬物などを出したのが給食の始まりとされています。その後、戦争による食料不足で中断された学校給食ですが、子供たちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で再開することができました。

現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。そのような背景から学校給食も『学校で食べるお昼ごはん』としてだけでなく、『生きた教材』としてみなさんのお手本となるように考え、献立を決めています。

