

1月予定献立表

平成26年度

今月のめあて たのしく たべよう

給食回数 15回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
9	金	のざわなチャーハン ビーンズスープ さかなのごもくいため	○	たまご とりにく こんぶ きんときまめ かまごこ メルルーサ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら ら ごま でんぶん さとう アルファベットパスタ	のざわな ながねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム ブロッコリー たけのこ ほしいたけ	★明けまして おめでとう ございます★  14日(水) ミルク揚げパン お砂糖とカルシウム たっぷりスキム ミルクをまぶしま す。  20日(火)沖縄料理  しじゅうし 豚肉と切り昆布の 入った炊き込みご 飯です。 イナムドウチ 白味噌仕立ての味 噌汁です。 にんじんしりしり しりしりとは織切り の意味です。 28日(水) こむぎふすまマフ ィン 調理場の手作りマ フィンです。炒った ふすまが入るので 香ばしく仕上がります。 
13	火	あわごはん みそしる さわらのゆうあんやき にくじゃが	○	なまあげ わかめ みそ こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ さとう じゃがいも あぶら	だいこん こまつな ゆず(果汁) たまねぎ にんじん グリーンピース	
14	水	ミルクあげパン ポトフ はくさいとはるさめいため くだもの	○	スキムミルク ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー はくさい いら みかん	
15	木	ごはん けんちんじる ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう	○	ぶたにく とうふ こんぶ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	七分米 さいとも パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん ごぼう	
16	金	ハヤシライス ポイルやさしい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん ほんしめじ セロリー トマトピューレ はくさい ブロッコリー ホールコーン りんご	
19	月	きびごはん てっかみそ かきたまじる ししゃもやき ちくぜんに	ヨ	だいたい みそ たまご とうふ こんぶ ししゃも とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 もちきび さとう ごま でんぶん あぶら	ながねぎ こまつな にんじん たけのこ れんこん だいこん	
20	火	しじゅうし イナムドウチ しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ なまあげ みそ メルルーサ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが こまつな ほしいたけ にんじん たまねぎ もやし ホールコーン	
21	水	ごもくいためうどん はなふぶきスープ くだもの	○	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ごまあぶら あぶら でんぶん	キャベツ にんじん もやし いら カリフラワー ほうれんそう たまねぎ りんご	
22	木	トマトライス コーンシチュー はるさめソテー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とうにゅう ちりめんじゃこ	七分米 あぶら パター じゃがいも こむぎこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん うらごしコーン キャベツ セロリー いら もやし	
23	金	ビビンバ ちゅうかスープ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく みそ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	大豆もやし ほうれんそう にんじん キャベツ たけのこ ながねぎ りんご	
26	月	チキンカレーライス ポイルやさしい	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ほんしめじ セロリー りんご トマトジュース キャベツ もやし こまつな	
27	火	むぎごはん おからひじきふりかけ みそしる いわしのさんがやき はくさいとなのはのとさに	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり わかめ かつおぶし ヨーグルト なまあげ みそ こんぶ いわし たまご ぶたにく	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま あぶら パンこ	こまつな にんじん ながねぎ はくさい なのはな	
28	水	やさいたっぷりうどん こむぎふすまマフィン だいこんととりにくのもの くだもの	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	あまなっとう こむぎはいが こむぎこ さとう パター あぶら	はくさい だいこん にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう みかん	
29	木	ひじきごはん やさいスープ あつやきたまご もやしのカレーソテー	○	あぶらあげ ひじき たまご とりにく スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら じゃがいも	にんじん ながねぎ たけのこ だいこん こまつな きりぼしだいこん もやし	
30	金	さんまのしせんふうどんぶり さつまじる おからに	○	さんま ぶたにく みそ こんぶ おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ あぶら でんぶん さとう さつまいも こんにゃく	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん ほしいたけ	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料が変更することがあります

今月の平均(中学年) エネルギー…637Kcal たんぱく質…26.2g 脂肪…19.9g

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に
感謝しなす

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
と漬物を用意するのが始まりです。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、当時は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。



お詫びとご報告

10月21日(火)に発生した「鶏肉のトマト煮込み」への異物混入に
ついては、ご迷惑とご心配をおかけし、誠に申し訳ございませんで
した。

原因の究明には至りませんでした。給食・食育振興財団では、
金属探知機を導入し、再発防止に努めております。

また、この件の食材費については、市から補てんされましたので、
今後の給食に還元させていただきます。

今後とも学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

★リクエストメニュー登場★

6年生より卒業までに、もう一度食べたい給食の
リクエストをいただきました。

★14日…揚げパン

★26日…カレーライス

★16日…ハヤシライス

★28日…マフィン

★23日…ビビンバ