



1月 こんだて



《今月のめあて》
たのしくたべよう！

平成27年度 給食回数 14 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)	
12 火	ななくさいうどん いためなます しらたましるこ	○	とりにく あぶらあ どうふ 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 かぶ にんじん ながねぎ ほうれんそう ななくさ れんこん	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。
13 水	ハヤシライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ ホールコーン こまつな れんこん りんご	
14 木	くろまめごはん のっぺいじる さごしゆずみそやき こまつなのそぼろいため	ヨー グル ト	ぶたにく さわら ぶたひきにく ヨーグルト	七分米 もちきび さとう さといも こんにやく かたくりこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ゆず こまつな もやし	15日(金) 世界の給食・イタリア 第三回目の世界の給食はイタリア料理です。パスタやトマト、魚介を使った料理が多くあります。
15 金	★世界の給食(イタリア)★ スパゲティベスカトーレ ライスクロック ポイルやさいイタリアンドレッシング	○	いか えび たこ ベーコン とりにく スキムミルク チーズ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブゆ かたくりこ 七分米 こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト トマトジュース キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン(果汁) あかピーマン	
18 月	ざっくごはん はくさいのみそしる とりのてりやき きんぴらどうふ くだもの	○	とりにく どうふ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 十五穀米 ごま さとう あぶら かたくりこ	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい にら りんご	
19 火	カレーピラフ ミネストローネスープ ペイクドチーズケーキ	○	ウィンナー きんときまめ ベーコン クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 バター あぶら じゃがいも さとう なまクリーム こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー キャベツ ホールトマト トマトジュース	22日(金)手作り人参パン すりおろした人参をパン生地に混ぜ込んでほんのりオレンジ色の人参パンにします。給食室の手作りです。
20 水	たきこみおこわ すましじる かじきのあげに さといもとぶたにくのうまに	ヨー グル ト	とりにく かまぼこ どうふ かじき ぶたにく ヨーグルト	もち米 あぶら かたくりこ さとう ごま さといも こんにやく	にんじん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう かんぴょう さやいんげん	♪は、6年生の リクエストメニュー！
21 木	ごはん はるさめスープ かぼちゃのコロッケ マーボーはくさい	○	どうふ ぶたにく とりひきにく ひじき ぎゅうにゅう	七分米 はるさめ あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	ながねぎ にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ はくさい にら	27日(水) きなこ揚げパン 29日(金) さつまいものモンブラン
22 金	てづくりのにんじんパン さつまいもシチュー ポイルやさい くだもの	○	スキムミルク とりにく だいたず ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター さつまいも あぶら なまクリーム ひもかわこんにやく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ こまつな いちご	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。
25 月	セルフおにぎり(さけ) とんじる きゃべつとのざわなのソテー とりじゃが	○	さけ のり ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	白米 こんにやく ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ のざわな たまねぎ セロリー グリーンピース	6-1のリクエスト ① あげばん ② ラーメン ③ モンブラン
26 火	けんちんうどん ごへいもち にびたし くだもの	○	ぶたにく あぶらあげ ちくわ おかか ぎゅうにゅう	うどん さといも あぶら さとう 米 すりゴマ ごま	ほししいたけ だいこん もやし にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ほうれんそう りんご	6-2のリクエスト ① あげばん ② ラーメン ③ ヨーグルトシャーベット
27 水	♪きなこあげパン まめとざっくごのカレー ラザニア くだもの	○	きなことろいんげんまめ ベーコン ぶたひきにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう 押し麦 はとむぎ バター じゃがいも リボンパスタ こむぎこ なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー マッシュルーム ホールトマト いちご	
28 木	ふりかけごはん みぞれじる いかのあまからやき うどとれんこんのきんぴら	○	ちりめんじゃこ おかか ひじき あおのり いか とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら ごま さとう しらたき かたくりこ	にんじん ながねぎ だいこん えのきたけ ごぼう れんこん みつば うど さやいんげん	
29 金	チリライス やさいのせんぎりする ♪さつまいものモンブラン	○	ぶたひきにく だいたず きんときまめ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 バター こむぎこ さとう さつまいも なまクリーム くり	たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ にんじん セロリー	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！

今月の平均(中学年) エネルギー640cal タンパク質26.6g 脂質20.3g
都合により献立を変更することもあります。

給食の移り変わり



明治22年 戦後(昭和25年ごろ) 現在

全国学校給食週間

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れない子供たちのために、おにぎりや塩鮭、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。25日の献立は明治22年の給食を思い出すような献立になって

1月7日は七草がゆを食べよう

七草がゆは春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたかゆのことです。無病息災を願い、昔から食べられてきました。

