



# 1月予定献立表

《今月のめあて》

## なんでもたべて、じょうぶなからだをつくろう

12日(火)から3学期の給食が始まります。3学期もよろしくお願いたします!

平成27年度1月

給食回数 14回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	せんごくめごはん さつまじる さわらのしおやき ちくぜんに むぎぢゃ みかん		くろめめ ぶたにく さわら とりにくちくわ	しちぶまい あぶら さつまいも こんにやく さとう	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが たけのこ れんこん だいこん いんげん みかん	<b>郷土料理がたくさん!</b> 1月は、郷土料理がたくさん給食に出ます。楽しみにしててください♪    <b>14日(木)はなまめに</b> 北海道産の無農薬のはなまめを使用します。  <b>19日(火)たこめし</b> 三重県では一年中たこ漁が盛んに行われています。たこと椎茸、たけのこなどを炊き込んだ旨味たっぷりのごはんです。  	
13	水	かきたまうどん かぼちゃのおやき やさしいため	○	とりにくたまご ぎゅうにゅう ぶたにく	でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん ながねぎ かぼちゃ もやし		
14	木	ごはん みそしる とりにくのカレーマヨネーズやき はなまめに きゃべつのみそいため ヨーグルト		わかめ とりにくはなまめ あぶらあげヨーグルト	しちぶまい マヨネーズ さとう あぶら ごまあぶら	だいこん ながねぎ きゃべつ たまねぎ きくらげ にんじん しょうが		
15	金	チキンのパプリカにどん しゅんさいあげ りんご	○	とりにくぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう オリーブあぶら パター なまクリーム さつまいも	たまねぎ トマト にんにく れんこん ごぼう りんご		
18	月	こくとうパン ボルシチ マカロニグラタン みかん	○	ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パン じゃがいも あぶら マカロニ パター こむぎこ なまクリーム	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ ビート マッシュルーム にんにく コーン パセリ みかん		1-1 2-2
19	火	たこめし おでん やさしいため	○	たこ こんぶ あげボール かまぼこ ウィナー ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さといも こんにやく ちくわぶ さとう ごまあぶら	ほしいたけ たけのこ だいこん にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ コーン		
20	水	ジャージャーメン わふうやさしいスープ とりにくのうまに	○	ぶたにくだいち とりにくぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こんにやく	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが きゃべつ だいこん こまつな		1-2 3-1
21	木	ごはん みそしる ピリカラいりおから いかのあまずあんかけ やさいソテー	○	わかめ おから ぶたにく いか たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん こまつな しょうが きゃべつ コーン		1-3 4-1
22	金	けいはん なまあげのみそチーズでんがく やさしいソテー	○	とりにくたまご スキムミルク のり なまあげ きなこ チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう むかごこんにやく	にんじん ほしいたけ ながねぎ もやし こまつな しょうが		2-1 4-2
25	月	ガーリックトースト ホワイトシチュー やさしいソテー みかん	○	ぶたにくぎゅうにゅう ウィナー	パン パター じゃがいも あぶら こむぎこ なまクリーム ごまあぶら	にんにく パセリ コーン たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ ブロッコリー こまつな みかん		3-2 5-1
26	火	ごはん にらたまじる すぶた ビーフソテー	○	たまご ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぷん じゃがいも あぶら さとう ビーフ ごまあぶら	ながねぎ にら しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ ビーマン もやし こまつな		5-2 6-1
27	水	はまうどん こうやどうふのスコーン てづくりりんごジャム やさしいため	○	いか えび たこ わかめ こうやどうふ スキムミルク たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら こむぎこ パター さとう	たけのこ にんじん にんにく しょうが ながねぎ りんご レモン きゃべつ もやし		
28	木	ひじきごはん とんじる ししゃものパンこやき もやしのいためものヨーグルト		あぶらあげ ひじき ぶたにくどうふ ししゃも ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう さいいも こんにやく あぶら マヨネーズ パンこ ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ パセリ もやし にんにく しょうが		
29	金	カレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング きゃべつとたくあんのソテー	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツネ きゃべつ こまつな もやし だいこん れんこん		

月平均栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 27.4g 脂肪 21.9g

献立は都合により変更される事もあります。

### 1月24日~1月30日は、学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、僧侶たちが貧困児童を対象におにぎり・塩びき(塩ます)・たくあんを出したのが始まりです。

その後全国に広まりましたが、昭和19年(1944年)第二次世界大戦の激化により中断されました。

戦後の食料難から子どもたちを救おうと、ララ(アジア救済公認団体)からの物資援助を受けて、学校給食が昭和21年12月24日に再開され、これを記念して12月24日が学校給食感謝の日と定められていました。その後、昭和25年にララ・ユニセフ等による給食物資の寄贈に対し感謝の意を表し、学校給食が戦後再発足した意義を考える観点から、新たに冬休みと重ならない1月24日から30日が全国学校給食週間として定められました。