

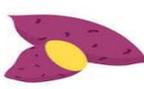
1月予定献立表

平成27年度

今月のめあて たのしく たべよう

給食回数 14回

武蔵野市立学校給食北町調理場

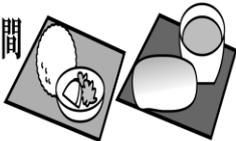
日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
12	火	ごもくいためうどん いためなます あべかわいも	○	ぶたにく ちくわ きなこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら あぶら さとう ごま さつまいも	キャベツ にんじん もやし にら だいこん	<p>★明けましておめでとう ございます★</p>  <p>12日(火) あべかわいも さつまいもを素揚げし、きなこをまぶした料理です。</p>  <p>25日~29日 メニューは給食週間にちなみ、各地の郷土料理や戦後給食から発祥した揚げパンです。</p> <p>28日(木) 石狩汁 鮭を使用し味噌で調味した、北海道の郷土料理です。</p>  <p>29日(金) クービーリチー こんぶと豚肉の炒め煮で、沖縄ではメジャーな料理です。</p> 
13	水	ごはん ふりかけ すましじる ぶりのてりやき ごもくまめ	ヨ	ちりめんじゃこ とうふ ぶり かつおぶし あおのり わかめ こんぶ だいず ちくわ ヨーグルト	七分米 さとう ごま あぶら	ながねぎ たけのこ こまつな ごぼう にんじん	
14	木	ハッシュドポーク ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいず 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 セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな みかん	
15	金	とりごぼうピラフ やさいスープ いかのチリソース	○	ひじき とりにく あぶらあげ いか ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ	
18	月	ちゃめし おでん ひじきのあまからいため	○	こんぶ あげボール ちくわ うずらたまご ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さといも じゃがいも こんにやく 竹輪ふ さとう あぶら	だいこん にんじん キャベツ こまつな ながねぎ	
19	火	パンブキンしよくパン スライスチーズ ポトフ チリコンカン くだもの	○	チーズ ぶたにく だいず きんときまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム ホールトマト りんご	
20	水	ふゆのクリームスパゲッティー コーンいりやさいソテー くだもの	○	ハム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	スパゲッティー オリーブあぶら こむぎこ バター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ブロッコリー キャベツ マッシュルーム もやし こまつな ホールコーン みかん	
21	木	ごはん けんちんじる ハンバーグおろしソース きんぴらに	○	ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ こんぶ スキムミルク ぎゅうにゅう	七分米 さといも ごまあぶら パンこ あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん ごぼう 冷グリーンピース	
22	金	チキンカレーライス ポイルやさい キャベツとふくじんづけのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー りんご トマトピューレ キャベツ こまつな もやし ホールコーン ふくじんづけ	
25	月	てまきごはん さけのしおやき とんじる ちくぜんに	○	のり さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ 冷グリーンピース	
26	火	きなこあげパン ふゆやさいのラタトゥイユ カレーミネストローネスープ くだもの	○	きなこ ウィナー とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ごま さとう オリーブあぶら アルファベットパスタ じゃがいも パター	だいこん れんこん たまねぎ かぼちゃ カリフラワー ホールトマト セロリー トマトピューレ にんじん みかん マッシュルーム キャベツ	
27	水	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ちくわのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく ちくわ たまご あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
28	木	ごはん いしかりじる ほっけのぶんかほし おろしソース にくじゃが	○	とうふ あぶらあげ さけ みそ こんぶ 塩ほっけ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
29	金	タコライス もずくスープ クービーリチー	○	チーズ ぶたにく だいず もずく こうやどうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう	キャベツ ホールトマト レモン(果汁) たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ	

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…642Kcal たんぱく質…26.9g 脂肪…20.5g

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に感謝しなま

明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧しい子供たちを対象に無償で提供されたのが、日本で最初の学校給食だと言われています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物などが出されていたと言われています。25日の献立では当時の献立を再現したメニューになっています。

給食の思い出を食卓の話題にしてみませんか?

家族で食事をする時に給食の思い出を話題にしてみましょう。好きな(好きだった)給食の献立や印象に残っているできごとなどを、ぜひ語り合ってみてください。



1月11日“鏡開き”

運を開く



鏡開きとは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づなどたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考えがあったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。



無病息災!

★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。

- ★21日…ハンバーグ
- ★22日…チキンカレー
- ★26日…きなこ揚げパン
- ★27日…肉もりうどん
- ★29日…タコライス

