



1月予定献立表



《今月のめあて》 しょくじのマナーをまもろう！

平成27年度1月

給食回数 14 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			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	ふりかけごはん しらたまぞうにまつかぜやき	○	こんぶ あおのり かつおぶしにほしとうふ ぶたにくひじき かまぼこ とりにくたまご ぎゅうにゅう	しちがまい しらたまこ ばんこ しろいりごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ	☆新年おめでとう ございます☆
13 水	スパゲティーナポリタン 野菜ソテー もちもちチーズパン	○	だいたず ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティー オリーブあぶら あぶら しらたまこ さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン こまつな キャベツ にんじん ホールコーン	12日から給食が始まります。しっかり食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。
14 木	ミルクリングパン ポークシチュー ささみのつけやき コーンとブロッコリーのソテー いちご	○	ぶたにく とりがら ささみ ツナ ぎゅうにゅう	ミルクリングパン じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリしょうが ホールトマト ホールコーン ブロッコリー いちご	
15 金	あわごはん みそしる とりのからあげ じゃことほうれんそうのソテー	○	あつけずり とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちがまい もちあわ さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん かんぴょう ほうれんそう もやし	12日松風焼き 1年を元気に過ごせるように、縁起の良い食材を取り入れたメニューです。
18 月	ぶたすきどん まめあじのあまからあんかけ かぼちゃのあまに みかん	○	ぶたにく とうふ まめあじ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい ほししいたけ かぼちゃ みかん	★6年生リクエスト メニュー★ 15日とりのから揚げ 21日スイートポテト 22日春雨ソテー
19 火	まるパン ラザニア やさいスープ いかのカレーソテー	ヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ピザチーズ とりがら いか ヨーグルト	まるパン こむぎこ バター パスタ あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト キャベツ えのきだけ ピーマン パセリ	★給食委員考案の 組み合わせメニュー★ 14日ポークシチューと コーンソテー 15日鶏肉のから揚げと 春雨ソテー 19日ラザニアと ヨーグルト 26日のりの佃煮と 厚焼き玉子・ひじき煮
20 水	サーモンピラフ パスタとしろいんげんまめスープ さつまいもとりんごのかさねに	○	さけ しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ こむぎこ あぶら バター パスタ じゃがいも さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ セロリ ホールトマト トマトジュース りんご レモン レーズン	28日沖縄料理の日 「しじゅうし」はまぜ ごはん、「人参しりしり」のしりしりは、しゃ きしゃきの意味です。
21 木	せんぎりやさいのみそうどん ごもくきんびら スイートポテト	○	ぶたにく とりがら とりにく なまくりーむ ぎゅうにゅう たまご	うどん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも バター	たけのこ にんじん ながねぎ はくさい いらもやし ごぼう れんこん しろいんげん	29日 ごはん みそしる てりやきハンバーグ ねぎおきんびら
22 金	きびごはん とんじる とりのからあげねぎソース はるさめソテー	○	ぶたにく とうふ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい もちきび さつまいも あぶら こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	はくさい だいこん にんじん ながねぎ キャベツ もやし ピーマン	
25 月	ぶたキムチどん はるさめのスープ もやしのナムル	○	ぶたにく なまあげ あつけずり節 こんぶ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろいりごま	キムチ たまねぎ にんじん いら ながねぎ はくさい もやし キャベツ こまつな	
26 火	きびごはん のりのつくだに すましじる あつやきたまご ひじきに	ヨ	のり わかめ こんぶ たまご とりひきにく ひじき あぶらあげ ヨーグルト	しちがまい もちきび さとう ふ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	
27 水	みそラーメン あつあげとやさいのうまに しらたまきなこかけ	○	ぶたにく とりがら なまあげ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら いらごま ゴマペースト かたくりこ しらたまこ さとう	キャベツ もやし にんじん いら ホールコーン ながねぎ たまねぎ たけのこ	
28 木	しじゅうし もずくスープ さかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく ひじき あぶらあげ もずく ベーコン とりがら メルルー ツナ たまご ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら こむぎこ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ もやし	
29 金	ごはん みそしる てりやきハンバーグ ねぎおきんびら	○	なまわかめ あぶらあげ あつけり ぶし ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	しちがまい ばんこ あぶら さとう かたくりこ	だいこん ながねぎ たまねぎ れんこん ごぼう にんじん	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価

エネルギー 636 Kcal ・たんぱく質 27.1 g ・脂質 21.0

みんなで食べると おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。

★1月24日～30日は全国学校給食週間です★

学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食について理解と関心を深めてもらおうと設けられた1週間です。

学校給食は、明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校というところで、お弁当を持って行くことができない子どもたちのために始まりました。戦時中は一時中断され、戦後、昭和21年12月24日に再開されました。

再開されたことを記念し、学校給食週間がはじまりました。桜野小学校に調理室ができたのは平成22年10月です。子どもたちが楽しみにしてくるよう、今年も安全でおいしい給食を提供していきます！