



1月予定献立表



《今月のめあて》
たのしくたべよう！

平成28年度1月

給食回数 15 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)			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)	
11	水	おせきはん ぶりのてりやき ちくぜんに しんじょいすましじる いちご	ヨーグル あずき とりももにく さつまあげ わかめ たまご えびすりみ ヨーグルト	もちごめ くるごま さとう しろごま こんにやく ごまあぶら やまといも でんぶん	だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん きゃいんげん ほうれんそう ながねぎ いちご ほししいたけ	<p>6年生が献立を立てました</p> <p>16日 6年1組 わかめごはん 鶏の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 いちご 牛乳</p> <p>27日 6年2組 ごはん おからふりかけ もずくスープ やさいのにくまきあげ やさいのゴマふうみ いちご ヨーグルトシャーベット</p> <p>1組の献立は栄養バランスもよく和食のメニューでした。2組の献立は全体に栄養価が少なかったので、ふりかけとリクエストにあったシャーベットを追加しました。</p> <p>6年生リクエスト献立</p> <p>しょうゆラーメン⇒ 17日 揚げパン⇒ 2月1日 ヨーグルトシャーベット⇒ 27日</p> <p>第12回世界の給食 アメリカ料理 【26日(木)】 アメリカの食文化と言えばファーストフードです。屋はハンバーガーやフライドチキン・ホットドッグなど軽食ですが食べる量は半端ではありません。またチャウダーもアメリカ合衆国のスープの一種・具たくさんスープです。今回はホットドッグ・フライドポテトとコーンチャウダー。あと野菜を添えました。パンは手作りパンなので人気ある献立かと思えます。</p>	
12	木	きのこのクリームスパゲティ ポイルやさい わかめスープ りんご	○ とりももにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	スパゲッティ サラダあぶら バター こむぎこ なまクリーム ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん ほんしめじ りんご ブロッコリー キャベツ ホールコーン こまつな れんこん ほうれんそう もやし		
13	金	カレーチャーハン ししゃものフライ こまつなのそぼろいため かきたまじる	○ えび とりももにく ししゃも たまご ぶたひきにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	七分つきま サラダあぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ ビーマン にんじん こまつな もやし ながねぎ かんぴょう		
16	月	わかめごはん とりのてりやき きんぴらごぼう みそじる いちご	○ わかめ にぼし ぎゅうにゅう	七分つきま ごまあぶら もちあわ さとう サラダあぶら しろごま じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ いちご		
17	火	しょうゆラーメン はるまき やさいソテー	○ にぼし ぶたももにく のり ぶたひきにく ぎゅうにゅう	むしゅうかめん さとう はるまきかわ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん	ながねぎ ほうれんそう たけのこ にんじん もやし ほししいたけ キャベツ こまつな		
18	水	てづくりピザ さつまいもシチュー ポイルやさい いちご	○ ぎゅうにゅう ウィナーキス ピザチーズ とりももにく スキムミルク だいず	きょうりきこ こむぎこ バター サラダあぶら さとう さつまいも なまクリーム ひもかわこんにやく	ビーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな いちご		
19	木	ごはん ぶたのしょうがやき ポイルキャベツ ポテトおんサラダ みそじる	○ ぶたかたにく ロースハム わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分つきま サラダあぶら じゃがいも ごま マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーンかん ほうれんそう きりぼしだいこん		
20	金	セルフおにぎり さばたつたあげ にびたし ぶたじる	○ ちりめんじゃこ のり かつおぶし ぶたももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分つきま さとう でんぶん サラダあぶら しるすりゴマ じゃがいも こんにやく	うめぼしながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう		
23	月	げんまいいりごはん さかなのうまに うどとれんこんきんぴら みそじる みかん	○ メルルーサ うずらたまご わかめ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	七分つきま 玄米 でんぶん サラダあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れんこん うど かんぴょう こまつな みかん		
24	火	やきそばごもくあんかけ コーンとたまごのちゅうかスープ あげぎょうざ みかん	○ えび いかかのこ ぶたももひきにく たまご ぎゅうにゅう	むしゅうかめん サラダあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん ながねぎ なら みかん ほうれんそう クリームコーンかん		
25	水	みなみうおめまごはん さわらゆうあんやき にびたし くるまめ すましじる	○ さわら あぶらあげ とうふ わかめ くるまめ ぎゅうにゅう	みなみうおめまい さとう	ゆず キャベツ こまつな にんじん ほうれんそう えのきたけ		
26	木	てづくりホットドッグ フライドポテト ポイルやさい コーンチャウダー	○ たまご だいず とりももにく ぎゅうにゅう クリームチーズ	きょうりきこ さとう バター サラダあぶら じゃがいも オリーブあぶら はくりきこ	マッシュルームかん たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト キャベツ ブロッコリー レモン ホールコーン		
27	金	ごはん おからふりかけ やさいのにくまきあげ もずくスープ やさいのゴマふうみ いちご	○ おから ちりめんじゃこ ぶたにく ヨーグルトシャーベット あおのり ちくわもずく ひじき とうふ たまご	七分つきま しろすりゴマ さとう こむぎこ サラダあぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし いちご えのきたけ		
30	月	こまつないりナン・キーマカレー ポイルやさい・オニオンドレッシング トマトシチュー	○ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたももにく	きょうりきこ はくりきこ バター さとう サラダあぶら こむぎこ ひもかわこんにやく じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン セロリー		
31	火	けんちんうどん うずらまめあまに にびたし カスタードプリン	○ ぶたかたにく あぶらあげ きんときまめ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん さといも ごまあぶら さとう なまクリーム	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう はくさい こまつな もやし ほししいたけ		

月平均栄養価 エネルギー 663kcal たんぱく質 28.6g 脂質 23.7g

献立は都合により変更される事もあります。

明けましておめでとうございます

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間のすぎるのが早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一にすごしてほしいと思います。

全国学校給食週間 1月24日～30日

学校給食の役割などについて理解と関心を高めて、学校給食をより良いものにできるように、みんなで考えていく週間です。

給食の大切な役割は

- ・栄養バランスのよい食事で成長や健康を支える
- ・準備や片付けをとおして手洗いや配膳、食器の並べ方、食事マナーなどを身に付けることができる
- ・食は多くの動植物の命や食にかかわる人々に支えられていることがわかり、感謝の気持ちをもつことができる
- ・行事食や郷土料理などの食文化を学べるなどがあります。