



# 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！

平成28年度

給食回数 15 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	ランテールーム
			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)		
11 水	みそにこみうどん だいこんのそぼろに こむぎふすまドーナツ	○	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう たまご	あぶら さとう でんぶん こむぎふすま こむぎこ バター あまなつとう	はくさい にんじん ながねぎ にら だいこん たまねぎ こまつな しょうが	3学期がスタートしました。生活と食事のリズムを戻しながら、寒さに負けないように、バランスのよい食生活を心がけましょう。  12日(木) <b>お正月料理</b> お雑煮は、汁に朝つきの餅を入れて食べます。 ごぼうの太煮のごぼうは、土深く育つので「家の土台がしっかりするように」との願いから、お正月に食べられています。 松風焼きは、表にごまやけしの実を飾るが裏は何もないことから、「裏がない」⇒「隠し事がなく正直な様子」を表しています。 今年1年、本宿小の子どもたちも、まっすぐな気持ちで育ってくださることを願っています。  27日(金) <b>むろあじメンチカツ</b> 東京都八丈島で獲れるむろあじを使用します。	
12 木	ゆかりごはん おそうじ まつかぜやき ごぼうのふとに みかん		こんぶ とりにく かまぼこ けずりぶし とうふ たまご スキムミルク ひじき	しちぶまい もちごめ あぶら もち なまパン さとう ごま	ゆかり だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう みかん		1-1 3-1
13 金	ハヤシライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら なまわかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ もやし レモン りんご		2-1 5-2
16 月	ガーリックトースト キャロットシチュー はくさいとひきにくのいために みかん	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう とりがら チーズ ぶたにく	パン パター じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい たけのこ ビーマン チンゲンサイ しょうが みかん		1-2 3-2
17 火	たくあんごはん はんぺんのすましじる いかのしちみやき ふろふきだいこん ヨーグルト		はんぺん けずりぶし いか ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい げんまい あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん	はくさい たけのこ ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ しょうが		
18 水	いためやきそば だいこんとあぶらあげのもの むらさきいもスイーツポテト	○	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも バター なまクリーム	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく だいこん こまつな		2-2 5-1
19 木	わかめごはん みそしる あつやきたまごのあまずあんかけ ひじきのいためもの みかん		わかめ あぶらあげ けずりぶし たまご とりにく ひじき ぶたにく	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん はくさい こまつな ながねぎ にら たけのこ たまね ぎ しょうが にんにく みかん		4-2 6-1
20 金	ごはん ごもくじる メルルーサのフライ はるさめとやさいのソテー	○	とりにく あぶらあげ けずりぶし メルルーサ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとも ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ はるさめ さとう	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こまつな もやし		
23 月	こくとうパン ABCスープ おもちのグラタン りんご	○	とりにく とりがら スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも マカロニ あぶら もち こむぎこ パター なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな セロリ にんにく ブロッコリー りんご		4-1 6-2
24 火	チリライス さつまいもとりんごのクリームに ちくわのおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター さとう さつまいも なまクリーム あぶら マヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース りんご キャベツ もやし こまつな		
25 水	カレーうどん がんとどきとこんにやくのもの かぼちゃのおやき	○	ぶたにく けずりぶし がんとどき ぎゅうにゅう	でんぶん こんにやく さとう こむぎこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな かぼちゃ		
26 木	まめまめおこわのっぺいじる いなりやき おんやさい ヨーグルト		だいず あおだいず とりにく とうふ けずりぶし あぶらあげ ぶたにく ひじき スキムミルク たまご ちりめんじゃこ ヨーグルト	しちぶまい もちごめ あぶら ごま さとも こんにやく でんぶん さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが もやし チンゲンサイ		
27 金	ごはん とんじる むろあじメンチカツ キャベツソテー みかん		ぶたにく あぶらあげ とうふ けずりぶし たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	しちぶまい あぶら こんにやく じゃがいも パンこ こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ みかん		
30 月	パン かおりみそスープ ハンバーグバーベキューソースかけ やさいソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごまあぶら パンこ	はくさい チンゲンサイ ながねぎ たけのこ にんじん しょうが たまねぎ りんご にんにく キャベツ ビーマン		
31 火	レバーソーセージカレー ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく ウィナー だいず とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ しめじ しょうが セロリ にんにく ブロッコリー いちご カリフラワー にんじん キャベツ		

月平均栄養価 エネルギー631kcal たんぱく質25.8g 脂肪19.9g

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)・たくあんを与えたのが始まりです。

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。英国の民間団体)からの物資援助を受けて、学校給食が昭和21年12月24日に再開されました。物資をいただいたことに感謝の気持ちを込めて12月24日を学校給食感謝の日と定めていましたが、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忘れてはならない日として、新たに冬休みと重ならない1月24日から30日を全国学校給食週間としました。

