

1月予定献立表

平成28年度

今月のめあて たのしく たべよう

給食回数 15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)	
11 水	むぎごはん こんさいりカレー キャベツとふくじんづけのソテー ポイルやさしい	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さつまいも あぶら こむぎ さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリー キャベツ ふくじんづけ はくさい もやし ホールコーン こまつな	<p>★明けまして おめでと ございます★</p>  <p>今年も心を込めて安全 でおいしい給食を作ります ですので、残さず食べてくだ さいね。</p> <p>12日(木)白インゲン豆と 春菊のパンケーキ 旬の春菊をみじん切りに パンケーキに入れて食べ やすくして焼きました。</p> <p>16日(月) うどん湯揚げの煮物 うどは武蔵野市の特産品 です。少し早いですが市内 の農家さんからいただいた 物を使用して作ります。</p>  <p>23日~27日 メニューは給食週間に ちなみ、当時の献立や戦 後給食から発祥した揚げ パンです。</p> <p>25日(水) きなこ抹茶揚げパン 人気メニューの揚げパン にきなこ抹茶を合わせ たものを振るって作ります。</p> 
12 木	ごもくうどん きゃべつのとさに しろいんげんまめとしゅんぎくのパンケーキ くだもの	○	ぶたにく えび チーズ かつおぶし おから しろいんげんまめ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん ごま バター こむぎこ	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ しゅんぎく みかん	
13 金	トマトライス ミートソース するめのおんサラダ くだもの	○	ぶたにく だいたい いか ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやし はくさい だいこん ほうれんそう りんご	
16 月	あわごはん にくポールスープに さわらのしおやき うどとあぶらあげのもの	○	ぶたにく こんぶ さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ うど はくさい こまつな	
17 火	にくもりうどん(うどん・カレーつける) ささみのてんぷら こんにやくごまに くだもの	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく ごま ごまあぶら	もやし こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ みかん	
18 水	セルフサンド (コッペパン・ソーセージ) はくさいのミルクスープ ジャーマンポテト くだもの	○	レバー・ソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら	コッペパン シェルマカロニ じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん いちご	
19 木	ジャンバラヤ ニョッキいりチャウダー ポークビーンズ	○	とりにく ウィナー ツナ ぎゅうにゅう チーズ だいたい ぶたにく	七分米 あぶら オリーブ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ	
20 金	カレーごはん キーマカレー ポイルやさしい くだもの	○	ウィナー ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	たまねぎ セロリー にんじん りんご ホールトマト はくさい うど カリフラワー ほうれんそう いちご	
23 月	セルフてまき(ごはん・のり・しお) みそしる sakeのしおやき にびたし	ヨ	のり なまあげ みそ こんぶ さけ あぶらあげ ヨーグルト	七分米 さといも ごまあぶら あぶら さとう	だいこん ながねぎ にんじん ごぼう はくさい こまつな	
24 火	スープパゲティ (スパゲッティ・スープ) こんさいのラタトゥイユ もちもちチーズパン	○	ベーコン とりがら ウィナー ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう しらたまこ こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほんしめじ だいこん れんこん かぼちゃ カリフラワー ホールトマト トマトピューレ	
25 水	きなこまつちやあげパン ABCスープ チーズポテト くだもの	○	きなこ とりにく とりがら チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも アルファベットパスタ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく パセリ りんご	
26 木	ガーリックライス ふゆやさしいポトフ とうふときのこのキッシュ	○	ベーコン とりがら たまご とうふ ハム チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら じゃがいも バター ぎょうざのかわ	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース はくさい ブロッコリー セロリー ほんしめじ マッシュルーム ほうれんそう	
27 金	ごはん チリソース こんさいたつぷりスープ やさしいソテー くだもの	○	ぶたにく レバー・ソーセージ だいたい ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ さとう じゃがいも さといも	たまねぎ にんじん キャベツ 冷グリーンピース セロリー マッシュルーム たけのこ トマトピューレ トマトジュース だいこん ごぼう もやし ほうれんそう ホールコーン りんご	
30 月	ごはん カレーふりかけ のっぺいじる ぶりのごまだれかけ ちくぜんに	ヨ	ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ ぶり とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 さとう ごま あぶら でんぶん しろすりごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たけのこ れんこん ほししいたけ	
31 火	ピピンバ (むぎごはん・タレ・にく・やさしい) はるさめのスープ きりほしだいこんのたまごとし	○	みそ ぶたにく とうふ こんぶ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	大豆もやし ほうれんそう にんじん きりほしだいこん こまつな	

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…667Kcal たんぱく質…26.2g 脂肪…22.7g

全国学校給食週間

1月24日
~30日

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。


◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。


◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。

明治22年



現在



★リクエストメニュー登場★

6年生から、もう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。

☆11日…カレーライス
☆17日…武蔵野つけうどん
☆25日…揚げパン・チーズポテト
☆31日…ピピンバ