

1月 予定献立表

平成28年度

給食回数 15 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
11(水)	○	五目うどん 炒り鶏 ミルクぜんざい いちご	豚肉 えび 油揚げ 昆布 鶏肉 小豆 牛乳	うどん 油 砂糖 でん粉 こんにゃく 餅	小松菜 キャベツ 長ねぎ さやいんげん 生姜 にんじん にんにく たけのこ れんこん 干しいたけ 大根 いちご	11日(水) ミルクぜんざい
12(木)	○	ウィンナーピラフ 野菜スープ 三中白身魚と白菜のグラタン	ウィンナー 昆布 メルルーサ 牛乳 スキムミルク チーズ	七分米 油 バター じゃが芋 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ホールコーン キャベツ かぶ しめじ 白菜 ほうれん草	1月11日は、鏡開きです。 鏡餅を下げて、お雑煮や お汁粉などに入れていた だき、1年の無病息災など を願う行事です。割るは縁 起の悪い言葉なので、開く という言葉を使います。給 食では、牛乳入りのぜん ざいに、お餅を入れていた だきます。
13(金)	○	ご飯 豚汁 和風つくね焼き 里芋といかの煮物 みかん	豚肉 生揚げ 大豆 味噌 昆布 鶏肉 ひじき 卵 いか 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉 里芋	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 生姜 小松菜 みかん	
16(月)	○	ご飯 ワンタンスープ さわちーカレー焼き ブロッコリーのソテー りんご	鶏肉 昆布 けずり節 鯖 チーズ 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 砂糖	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー にんじん りんご	
17(火)	○	食パン 手作りりんごジャム ポトフ コーンソテー 三中おからたっぷりハンバーグ ～デミグラスソース～	ウィンナー 昆布 豚肉 おから 卵 牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 じゃが芋 油 パン粉 バター	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ホールコーン ほうれん草	
18(水)	○	ふりかけご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 野菜ソテー	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鶏肉 焼き豚 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 小麦粉 でん粉 ごま油	にんじん 切り干し大根 小松菜 もやし 玉ねぎ たけのこ いら	今年も三中調理部とのコ ラボメニューが登場しま す。
19(木)	○	中華うま煮丼 卵スープ ピーンズグラッセ	えび いか 豚肉 うずら卵 けずり節 昆布 卵 わかめ 金時豆 白いんげん豆 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 長ねぎ 小松菜	三中白身魚と白菜のグラ タン 三中おからたっぷりハン バーグ～デミグラスソース ～
20(金)	○	カレーうどん がんもと玉こん煮 三中モチモチ五平餅 みかん	豚肉 昆布 がんもどき 味噌 チーズ 牛乳	うどん 砂糖 油 でん粉 こんにゃく 七分米 ごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 小松菜 みかん	三中モチモチ五平餅 三中なんちゃってピザ 9月に試作を行い、献立名 も考えてくれました。
23(月)	○	鶏ごぼうご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 卵とキャベツの炒め物	鶏肉 油揚げ けずり節 昆布 ぶり 卵 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ 生姜	
24(火)	○	ビビンバ わかめスープ 三中なんちゃってピザ	豚肉 味噌 わかめ 豆腐 昆布 しらす干し ベーコン チーズ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 餃子の皮 油	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ	☆10月にアンケートを取っ たリクエストメニューの結 果をお知らせします。☆
25(水)	○	きなこ揚げパン クリームシチュー チリコンカン	きな粉 鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 金時豆 豚肉	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん 白菜 セロリー マッシュルーム にんにく ホールトマト	第一中学校 鶏のから揚げ・揚げパン 第二中学校 鶏のから揚げ・つけ麺
26(木)	○	ゆかりご飯 おでん ささみのごま焼き ひじきと大豆の煮付け	うずら卵 結び昆布 揚げボール ちくわ けずり節 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	七分米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	ゆかり粉 大根 にんじん 小松菜	第三中学校 鶏のから揚げ・つけ麺 第四中学校
27(金)	○	豚キムチ丼 ビーフ入りスープ 豆もやしのナムル	豚肉 生揚げ 鶏肉 わかめ 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ビーフン ごま	にんじん 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ 生姜 キャベツ 大豆もやし	鶏のから揚げ・揚げパン 第五中学校 鶏のから揚げ・ビビンバ 第六中学校
30(月)	○	味噌ラーメン 生揚げの塩マーボー いよかん	豚肉 味噌 鶏ガラ 生揚げ 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 長ねぎ いら にんにく 生姜 玉ねぎ いよかん	鶏のから揚げ・揚げパン どの学校も鶏のから揚げ が一番人気でした。
31(火)	ヨ	黒米ご飯 味噌汁 鮭の梅子さん 豚肉のねぎ塩きんぴら りんご	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鮭 牛乳 チーズ 豚肉 ヨーグルト	七分米 黒米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにゃく ごま油 ごま	白菜 長ねぎ 小松菜 梅干し パセリ 玉ねぎりんご にんじん マッシュルーム ごぼう れんこん にんにく	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 *都合により材料が変更になることがあります
月平均栄養価 エネルギー 837kcal たんぱく質 37.9g 脂質 26.7g

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

全国学校給食週間とは

みなさんが毎日食べている学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町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。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、一か月後の1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

