



# 1月予定献立表



《今月のめあて》

落ち着いて、楽しい食事をしよう！

平成29年度1月

給食回数 16回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	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)	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)			
10	水	カレーライス ポイルやさい フレンチドレッシング ブロッコリーごまだれ りんご	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも あぶら ちゅうりきこ バター こんにやく さとう ごまペースト	たまねぎ にんじん セロリー レモン にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご ホールコーン ブロッコリー		<b>6年生リクエストメニュー</b> ・15日:タコ焼き ・16日:揚げパン ・19日:チーズ入り ハンバーグ ・26日:パンシチュー ・26日:ポイル野菜 イタリアン ドレッシング 今まで食べてきた給食の中で上記のメニューが選ばれました。	
11	木	ごはん サバのゆうあんやき くるまめ にびたし すましじる	ヨ	さば くるまめ かつおぶし だしコブ ヨーグルト	七分米 さとう すりごま ふ	ゆず もやし ほうれんそう にんじん しゆんぎく こまつな えのきだけ			
12	金	スパゲティクリームソース おんやさい かきたまじる	○	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご かつおぶし だしコブ	スパゲティ あぶら バター ちゅうりきこ なまクリーム でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ もやし ブロッコリー キャベツ こまつな れんこん ほうれんそう かんびょう			
15	月	ごはん のりのつくだに たこやき みそしる やさいとほるさめのいたためもの	○	のり たこ たまご かつおぶし あおのり あぶらあげ だしコブ なまわかめ みそ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも ちゅうりきこ マヨネーズ でんぶん さとう あぶら ほるさめ ごまあぶら	ホールコーン チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし きりぼしだいこん ながねぎ			
16	火	あげパン さつまいもシチュー パスタソテー ポイルやさい オニオンドレッシング	○	だいたい とりにく ぎゅうにゅう だしコブ	コッパン あぶら なまクリーム こんにやく さつまいも バター ちゅうりきこ さとう パスタ	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく パセリ			
17	水	やきそばごもくあんかけ はるまき ちゅうかコンスープ	○	ぶたにく いか とりにく ひじき たまご だしコブ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら はるまきのかわ ほるさめ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん たけのこ ほしいたけ ながねぎ クリームコーン			
18	木	ごはん しろみさかなのうまに にくじゃがに みそしる	○	メルルーサ たまご ぶたにく なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが にんにく かぶ かんびょう			
19	金	バターライス もずくスープ チーズ入りハンバーグ ポイルブロッコリー おんやさい	○	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご チーズ もずく だしコブ	七分米 バター あぶら ばんこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ブロッコリー キャベツ こまつな れんこん かんびょう ながねぎ			
22	月	ごはん かぼちゃグラッセ さけのきのマヨネーズやき ニらびたし みそしる	○	さけ かつおぶし なまわかめ あぶらあげ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 マヨネーズ あぶら さとう バター	たまねぎ えのきだけ にんじん には はくさい こまつな しめじ ピーマン かぼちゃ きりぼしだいこん			
23	火	きびごはん とりてりやき きんぴらに けんちんじる りんご	○	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう ごまあぶら こんにやく あぶら ごま さといも	ながねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん りんご			
24	水	とりごぼうごはん すましじる ししゃもカレーフライ こまつなのそぼろいため	○	とりにく ししゃも なまわかめ ぶたひきにく たまご はんぺん かつおぶし コブ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら ちゅうりきこ ばんこ あぶら さとう でんぶん	ごぼう さやいんげん しょうが こまつな もやし にんじん ながねぎ ほうれんそう			
25	木	けんちんうどん うずらまめに にびたし カスタードプリン	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし だしコブ きんときまめ たまご さつまあげ 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	ほしいたけ 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			
26	金	パンシチュー ツナとポテトのトマトに ポイルやさいイタリアンドレッシング	○	たまご ぶたにく ウィナー ぎゅうにゅう ツナかん しろいんげんまめ ベーコン	きょうりきこ はくりきこ さとう バター あぶら ちゅうりきこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリー エリンギ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン			
29	月	ごこごはん かぶのにびたし にくだんごのもちごめむし みそしる	○	だいたい ぶたひきにく わかめ みそ かつおぶし あぶらあげ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび もちあわ 米糰子 さとう でんぶん もち米 じゃがいも	ながねぎ たけのこ しょうが かぶ ほしいたけ れんこん にんじん サラダな たまねぎ かんびょう			
30	火	ほうれんそうイリナン キーマカレー チキンスープ ポイルやさいちゅうかドレッシング	○	たまご ぎゅうにゅう だいたい とりにく だしコブ ぶたひきにく	きょうりきこ はくりきこ バター さとう あぶら ちゅうりきこ こんにやく ごまあぶら	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ブロッコリー セロリー			
31	水	フランスパン ヒヨット・カーケ  こふきいも フィッシュスープ  ポイルやさいフレンチドレッシング	○	ぶたひきにく たまご だしコブ ぎゅうにゅう ベーコン さけ	フランスパン あぶら ばんこ バター さとう じゃがいも ちゅうりきこ なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト にんにく セロリー キャベツ ブロッコリー レモン			

### 冬の野菜

小松菜・ほうれん草  
白菜・カリフラワー  
ブロッコリー・大根  
かぶ・れんこん  
ねぎ・にんじん

### 31日(水)世界の給食「ノルウェイ」

「世界の給食」  
ノルウェイの料理は厳しい気候・風土の中で育まれた、素朴でシンプルな料理です。ヒトット・カーケはミートボールにクリームソースをかけて食べます。またフィッシュスープは鮭と野菜を入れた定番のスープです。

月平均栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 26.8g

献立は都合により変更される事もあります。

あけましておめでとございます

今年もよろしくお祈りします

今年度もあと3か月。おいしく安心、安全な給食を作っていきます。3学期はインフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると体調をくずしやすくなります。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

1月24日～30日は

全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年山形県の小学校で始まりました。戦争によって中止されながらもさまざまな歴史をたどり現在まで続いています。今では食に関する正しい知識と望ましい食週間に身を付けるために、様々なことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。