

1月 予定献立表

平成29年度

今月のめあて **たのしく たべよう**

給食回数 16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)	
10	水	ちやめし だまこもちいりじる いかのみそやき やさいのごまに	○	こんぶ ぶたにく とうふ だしけずり いか みそ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび だまこもち ごまあぶら さとう あぶら しろすりごま	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし	<p>★明けましておめでとーございます★</p>  <p>10日(水) だまこもちいりじる だまこもちとは、もち米をつぶして団子状にしたものです。根菜汁の中に入れます。</p> <p>22日 鮭の幽庵焼き 醤油・みりん・酒・ゆずで作ったたれに鮭をつけて、オーブンで焼きます。 北村ゆうあんという方が作ったため、幽庵焼きといわれるようになったそうです。</p> <p>23日(火) 吉田うどん 山梨県の富士吉田市で生まれた料理です。富士吉田市では、涼しい気候を生かし、小麦をたくさん栽培していました。その小麦をうどんにし食べていたそうです。うどんに甘辛く炒めた豚肉・ゆで野菜をのせ汁をかけて食べます。</p>  <p>★リクエスト献立★ 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…ビビンバ 22日…のりの佃煮 24日…ミルク揚げパン 2月、3月にも登場しますので楽しみに！</p> 
11	木	ビビンバ (むぎごはん にく やさい タレ) わかめのスープ じゃこいりいとこんソテー	○	だいず ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく あぶら	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ さやいんげん	
12	金	ごはん ふりかけ けんちんじる さわらのしおやき さといものそぼろに	○	ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ さわら とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	七分米 さとう ごま こんにやく ごまあぶら あぶら さといも でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう だいこん たまねぎ さやいんげん しょうが	
15	月	ごはん みそしる ししゃものピリからあげ しのだに	ヨ	とうふ わかめ みそ こんぶ だしけずり ししゃも あぶらあげ ヨーグルト	七分米 でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ グリーンピース ほししいたけ	
16	火	みそつけめん ぶたのかくに ほうれんそうのごまびたし りんご	麦	みそ とりがら ぶたがら ぶたにく	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま しろすりごま	もやし たけのこ にんじん ホールコーン いら ながねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ りんご	
17	水	セルフサンド(むすびパン てりやきチキン ボイルキャベツ) はくさいのミルクスープ みかん	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とりがら	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう みかん	
18	木	とりごぼうピラフ やさいたっぷりスープ いかのチリソース	○	ひじき とりにく あぶらあげ ベーコン だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ こまつな にんにく しょうが ながねぎ	
19	金	ハヤシライス ボイルやさい りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ ブロッコリー ホールコーン りんご	
22	月	ごはん のりのつくだに とんじる さけのゆうあんやき ちくぜんに	ヨ	のり ぶたにく なまあげ みそ だしけずり こんぶ さけ とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ ゆず たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ グリーンピース	
23	火	よしだうどん (うどん かけじる ぶたにく ゆでやさい) きんときまめに	○	だしけずり ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん	
24	水	ミルクあげパン にくボールスープに ふゆやさいのラタトゥイユ みかん	○	スキムミルク ぶたにく だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ながねぎ だいこん ホールトマト はくさい にんにく トマトピューレ みかん	
25	木	たきこみおこわ すましじる ハンバーグおろしソース すいりやさい	○	あぶらあげ とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 もちこめ さとう ごまあぶら パンこ あぶら しらたき ごま	にんじん ごぼう ほんしめじ こまつな ながねぎ たけのこ たまねぎ だいこん しょうが れんこん グリーンピース	
26	金	カレーライス ボイルやさい りんご	○	レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく もやし はくさい こまつな りんご	
29	月	ごはん みだくさんわふうじる さわらのみそマヨネーズやき きりほしだいこんに	○	とうふ とりにく だしけずり こんぶ さわら みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さといも ごまあぶら マヨネーズ しろすりごま さとう あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ パセリ きりほしだいこん さやいんげん	
30	火	クリームスパゲッティ コーンいりやさいソテー りんご	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン ちりめんじゃこ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ブロッコリー こまつな もやし キャベツ マッシュルーム ホールコーン りんご	
31	水	ぶどうしよくパン ポトフ チリコンカン みかん	○	レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ホールトマト マッシュルーム みかん	

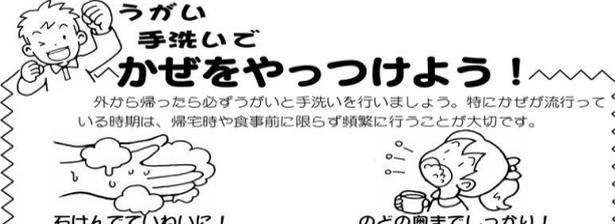
牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 都合により材料が変更することがあります
月平均栄養価 エネルギー 646kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.5g

うがい 手洗いで かせをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかせが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんで洗いぬいで！

のどの奥までしつかり！



学校給食週間 全国学校給食週間 1/24~1/30

食べ物に感謝ひなぎゃ

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

