

1月 予定献立表

平成29年度

給食回数 16回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	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
10(水)	○	黒米ご飯 七草雑煮 松風焼き 炒めなます いちご	豚肉 けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク ひじき 味噌 牛乳	七分米 黒米 餅 里芋 ごま 砂糖 油	小松菜 大根 かぶ かぶ葉 にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 れんこん 干しいたけ いちご	10日(水)七草雑煮 新年初めの給食は、1月7日 の『七草』にちなんだ七草雑 煮です。お餅入りのお雑煮に 春の七草を刻んで入れます。 今年も一年みなさんが健康 で過ごせますように。
11(木)	○	ハヤシライス ポイル野菜 フルーツヨーグルトかけ	豚肉 スキムミルク 生クリーム 大豆 ヨーグルト 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ トマトピューレ もやし 小松菜 ミックスフルーツ	
12(金)	○	ご飯 みぞれ汁 鶏の照焼き 卵とキャベツの炒め物 みかん	豚肉 油揚げ けずり節 昆布 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 しらたき ごま油 でん粉 砂糖 油	大根 えのきたけ にんじん ごぼう れんこん 長ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ みかん	
15(月)	○	中華うま煮丼 卵スープ ブロッコリーのオイスター炒め	えび いか うずら卵 けずり節 昆布 卵 ハム 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 小松菜 長ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ ホールコーン	18日(木) 三中モチモチ五平餅 昨年度の三中調理部とのコ ラボメニューです。炊いたご 飯をつぶして小判型にし、味 噌を塗り、焼いて作ります。 成長期に必要なカルシウム が取れるように、ご飯の中に チーズが入っているのが特 徴です。香ばしい味噌の香り とチーズが意外とマッチしま す。
16(火)	○	ナン キーマカレー ホットサラダ りんご	豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	ナン 油 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ	レーズン にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリー ホールトマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー	
17(水)	○	ご飯 道産子汁 鮭のフライ 野菜炒め	わかめ 味噌 けずり節 昆布 鮭 卵 豚肉 牛乳	七分米 じゃが芋 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 小松菜	
18(木)	○	煮込みうどん 三中モチモチ五平餅 がんもと玉こん煮	油揚げ 鶏肉 かまぼこ けずり節 昆布 チーズ 味噌 がんもどき 牛乳	うどん 七分米 砂糖 ごま こんにゃく	大根 にんじん 長ねぎ 白菜 干しいたけ 小松菜	
19(金)	○	ご飯 豚汁 厚焼き卵 里芋といかの煮物 みかん	豚肉 生揚げ 大豆 味噌 けずり節 昆布 ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク いか 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 砂糖 油 里芋 でん粉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 みかん	
22(月)	ヨ	きつねご飯 味噌汁 さばのごま焼き 野菜の炒め物	油揚げ けずり節 昆布 豆腐 わかめ 味噌 さば 豚肉 ヨーグルト	七分米 ごま 砂糖 油	にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	
23(火)	○	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	3年生のリクエスト給食から 23日(火)きなこ揚げパン 31日(水)醤油ラーメン
24(水)	○	ご飯 ワンタンスープ いかのチリソース ビーフンの炒め物	鶏肉 昆布 けずり節 いか 豚肉 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 ビーフン ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ 干しいたけ	揚げパンは一中から、 ラーメンは二中・三中・四中・ 五中・六中の5校からリクエ ストされた大人気メニューです。 ラーメンには、調理場手作 りの煮豚チャーシューもつま ますので、お楽しみに！
25(木)	○	ジャージャー麺 スアンラータン 白いんげん豆とさつま芋の甘煮	豚肉 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 卵 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 ラー油 さつま芋	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ 白菜 小松菜 レモン	
26(金)	○	ご飯 あんだんすー もずくと豆腐のスープ ししゃもの南蛮漬け 人参しりしり	豚肉 大豆 きな粉 味噌 もずく 豆腐 昆布 けずり節 ししゃも ツナ 牛乳	七分米 砂糖 ごま ごま油 でん粉 油	長ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ にんじん もやし ホールコーン	
29(月)	○	鶏ごぼうピラフ ポトフ 白身魚のから揚げ ハニーマスタードソース	鶏肉 卵 ウィナー けずり節 昆布 鶏肉 メルルーサ 牛乳	七分米 米粒麦 バター 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 でん粉 マヨネーズ はちみつ	にんじん ごぼう マッシュルーム 生姜 さやいんげん 玉ねぎ 白菜 セロリー レモン	
30(火)	○	ご飯 味噌汁 まめこつくね 野菜の卵とじ	生揚げ わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 青大豆 大豆 スキムミルク 卵 牛乳	七分米 マヨネーズ でん粉 油 砂糖	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ には	
31(水)	○	醤油ラーメン 煮豚チャーシュー 生揚げとニラの炒め物 いよかん	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 生揚げ 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油 でん粉	もやし たけのこ にんじん 小松菜 干しいたけ にんにく 生姜 長ねぎ には キャベツ いよかん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト *都合により材料が変更になることがあります。 *材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 857kcal たんぱく質 35.2g 脂質 28.2g

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、一ヵ月後の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。

