



1月予定献立表



平成29年度

しょくじのマナーをみにつけよう

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム	
				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	カレーうどん なまあげのごもくいため チーズパン	○	とりにくあつけずりぶし こんぶ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう チーズ	うどん かたくりこ もち あぶら さとう しらたまこ こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな たけのこ きくらげ ブロッコリー ピーマン にんにくしょうが	新年おめでとう ございます		
11	木	ぶたすきどん スープ まめあじのなんばんづけ みかん	○	ぶたにくとうふ ベーコン こんぶ あじぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ いとこんにやくさとう あぶら かたくりこ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさいほししいたけ たまねぎ かぶ チンゲンサイ みかん			
12	金	チキンライス じゃがいものチーズやき ベジダブルソテー	○	とりにくピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン キャベツ いんげん		15日松風焼き	
15	月	くろまいごはん たづくり けんちんじる まつかぜやき みかん	○	ごまめ とりにくかまぼこ とりにくとうふ たまご ほしひじき みそぎゅうにゅう	しちぶまいくろまい あぶら さとうしろいりごま パンこ ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ みかん		小正月です。縁起 の良い食材を取り 入れた献立です。	高学年O 4-1
16	火	むすびパン ポークシチュー ささみのパンこやき コーンとブロッコリーのソテー	○	ぶたにくとりがら なまクリーム ささみ ツナ ぎゅうにゅう	むすびパンじゃがいも あぶら さとうこむぎこ パター マヨネーズ パンこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト ホールコーン ブロッコリー	★6年生リクエスト メニュー★		
17	水	みそラーメン なまあげとやさいのうまに いちご	○	ぶたにく みそ とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら しろいりごま さとう ゴマペースト あぶら かたくりこ	はくさいもやし たけのこ にんじん たらこ コーン ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ キャベツ いちご	17日みそラーメン (全クラス)		
18	木	コーンライスホワイトソースかけ ポイルやさい	○	えび とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	しちぶまい おしむぎ あぶら こむぎこ パター こんにやく	ホールコーン たまねぎ セロリ にんじん だいこん こまつな キャベツ	26日大豆ハンバーグ (6-3)	高学年P 4-2	
19	金	ごはん のりのつくだに みそしる さけのおやき きんぴらに	○	のり なまあげ みそ あつけずりぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも あぶら いとこんにやくしろいりごま ごまあぶら	ながねぎ こまつな ごぼう にんじん	★毎月19日は食育 の日★		
22	月	キムタクごはん わかめスープ めかじきのからあげ もやしのナムル	○	ぶたにくわかめ とうふ こんぶ めかじき ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ しろいりごま	キムチ ながねぎ たらこ だいこん やし キャベツ こまつな にんじん	よい姿勢で、箸を 使って魚を食べます。	高学年Q 4-3	
23	火	きびごはん すましじる あつやきたまご ひじきとだいずのもの りんご	○	かまぼこ わかめ こんぶ たまご とりにくほしひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび さとう あぶら	きりほしだいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう いんげん りんご			
24	水	スパゲティーミートソース キャベツとこまつなのソテー ラスク	○	ぶたにく だいず ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう フランスパン バター グラニューとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが セロリ パセリ ホールトマト キャベツ こまつな	25日しじゅうし ・人参しりしり		
25	木	しじゅうし もずくスープ さかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにくほしひじき あぶらあげ もずく メルルーサツナたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら こむぎこ	にんじん しょうが チンゲンサイ ながねぎ もやし	沖縄県の郷土料理 です。		
26	金	ごはん みそしる だいずハンバーグ(てりやき) ちくわおんやさい	○	みそ あつけずりぶし ぶたにくとりにく だいず ぎゅうにゅう スキムミルク たまご ちくわ	しちぶまい じゃがいも あぶら パンこ さとう かたくりこ しろいりごま	たまねぎ ながねぎ にんじん かんぴょう こまつな キャベツ	29日さばのみそに DHAを豊富に含み 脂肪のつたさばを、2 種類のみそと酒・み りん・砂糖の合わせ 調味料に漬け込み、 生姜・ネギと共に オープンでじっくりと 焼きます。白いごは んに合うおかずです	高学年R 4-4	
29	月	むぎごはん すましじる さばのみそに いりどうふ	○	とりにく こんぶ さば みそ たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ しょうが ほししいたけ			
30	火	カレーライス ポイルやさい いちご	○	ぶたにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく	たまねぎ にんじん ほんしめじ ごぼう にんにくしょうが りんご キャベツ もやし カラーピーマン いちご			
31	水	ピザパン ポテトポタージュ キャベツとじゃこソテー	○	ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	しょくパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ キャベツ ほうれんそう			

○・・・牛乳

献立(食材)は都合により変更する事もあります。

今月の平均栄養価 ☆1月24日～30日は全国学校給食週間です☆

エネルギー 658 Kcal
たんぱく質 27.6 g
脂質 21.5 g

学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食について理解と関心を深めてもらおうと設けられた1週間です。学校給食は、明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのためにはじまりました。戦時中は一時中断され、戦後昭和21年12月24日に再開されました。再開されたことを記念し、学校給食週間がはじまりました。

桜野小学校に調理室ができたのは平成22年10月です。給食は単に栄養をとるためだけでなく、旬の果物や野菜・魚で季節を感じたり、郷土料理や世界の料理を味わったり、先生や友達と同じ料理を食べて共感しあったり、マナーを学んだりできるものです。今年も安全でおいしい給食を提供していきます。