



1月予定献立表

《今月のめあて》

わだいをかんがえ、たのしくきゅうしょくをたべよう！



平成30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	つかうもの(材料)			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)	
9	水	ごはん まめじゃこ ななくさスープ ハンバーグでりやきソース いためなます	ヨ	だいたい にぼし とりガラ ぶたひきにくたまご ヨーグルト	七分米 でんぶん あぶら さとう ごま ばんこ	だいこん かぶ こまつな にんじん ながねぎ ななくさ たまねぎ れんこん ほししいたけ	<p>あけましておめでとう ございます</p>  <p>お正月の料理</p> <p>新年最初の1月は日本の伝統的な料理が多く、給食でもアレンジして作ります。</p> <p>9日(水)豆ジャコ、七草スープ、いためなます</p> <p>11日(金)豆腐白玉のしるこ</p> <p>29日(火)世界の給食</p> <p>『ロシアの料理』 ロシアの料理はとても厳しい気候・風土の中で育まれた料理です。体を温める煮込み料理やスープなども多くあり、今回はその中でもよく知られている肉料理の「ストロガノフ」と赤いスープの「ボルシチ」を給食風にして作ります。寒い季節ですので、ロシアの雰囲気想像しながら味わってみてくださいね。</p>  <p>6年生リクエスト献立</p> <p>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。</p> <p>18日(金)カレーライス 21日(月)鶏肉のから揚げ 24日(木)わかめご飯 29日(火)焼きりんご 30日(水)きなこ揚げパン</p> <p>2月と3月の献立にも登場してくるので、楽しみに！</p>
10	木	チキンライス はるさめスープ あつあげのそぼろのために りんご	○	とりにく とりガラ なまあげ ぶたひきにく かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ もやし にら こまつな にんじん しょうが りんご	
11	金	キムチいためうどん さつぱりスープ あおなとツナのソテー とうふしらたまのしるこ	○	ぶたにく かつおぶし ツナ とうふ あずき ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら しらたまこ さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ キムチ ほししいたけ はくさい ほうれんそう セロリー もやし こまつな にんにく	
15	火	きなこフレンチトースト カレーミネストローネ ジャーマンポテト みかん	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく とりガラ レバーソーセージ	しょうパン さとう バター マカロニ さつまいも あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリー にんにく パセリ みかん	
16	水	にくもりうどん(うどん・つけじる) ゆでやさいか(かて) いそべあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ちくわ あおのり たまご きんときまめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ちゅうりきこ	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	
17	木	やきおにぎり みそしる あじのなんばんづけにびたし	○	だしコブ かつおぶし きりコブ みそ なまわかめ あぶらあげ アジ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん ちゅうりきこ あぶら	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	
18	金	カレーライス ボイルやさい ごまムンチュドレッシング りんご	○	ぶたにく とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも ちゅうりきこ バター あぶら さとう すりごま	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー もやし りんご	
21	月	ごはん ひじきうめふりかけ すましじるとりのからあげ いとこんにやくソテー	○	ひじき かつおぶし あおのり だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう あぶら ふ でんぶん ちゅうりきこ こんにやく ごまあぶら	うめ えのきだけ にんじん こまつな にんにく さやいんげん	
22	火	ミートボールスパゲティ はくさいのスープ おんやさい	○	ぶたひきにく だいたい とりにく とりガラ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ちゅうりきこ でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん セロリー にんにく れんこん えのきだけ トマトジュース トマト はくさい にら キャベツ もやし こまつな	
23	水	おぐらトースト とうにゅうチャウダー おんピクルス りんご	○	あずき とりにく とうにゅう とりガラ ぎゅうにゅう	パン さとう バター でんぶん ちゅうりきこ じゃがいも あぶら	にんじん セロリー たまねぎ ホールコーン ブロッコリー にんにく だいこん ピーマン りんご	
24	木	わかめごはん いしかりじる にくだんごのもちごめむし かぶのにびたし	○	なまわかめ あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だいたい ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう でんぶん もち米	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ れんこん かぶ	
25	金	ちゅうかどん ワンタンスープ いもけんぴ	○	いか ぶたにく たまご とりにく とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にら	
28	月	みなみうおぬまごはん みそしる サバのカレーふうみあげしのだに	○	みそ かつおぶし さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) はくりきこ あぶら じゃがいも しらす さとう	こまつな かぶ だいこん にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん	
29	火	パセリライス ポークストロガノフ ザワークラウト ボルシチ やきりんご	○	ぶたにく ヨーグルト レバーソーセージ とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ バター さとう なまクリーム じゃがいも	パセリ たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリー キャベツ にんじん ホールコーン にんにく しょうが トマト りんご	
30	水	きなこあげパン かぼちゃシチュー ボイルやさい ごまドレッシング みかん	○	きなこ とりにく ぎゅうにゅう とりガラ	パン あぶら さとう ちゅうりきこ バター なまクリーム はるさめ すりごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ こまつな だいこん みかん	
31	木	ごもくおこわ すましじる とりのこみやき いかなのオイスターソースいため	○	あぶらあげ なまわかめ かつおぶし だしコブ とりにく いか ぎゅうにゅう	もち米 こんにやく さとう ごまあぶら あぶら ちゅうりきこ でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな はくさい ながねぎ しょうが ブロッコリー たまねぎ	

平均栄養価 中学年 エネルギー 645 kcal ・たんぱく質 25.5 g ・脂質 20.7g

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うございます

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たいと思ひます。3学期はインフルエンザやノロウィ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を身に付けるために、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。