

1月 予定献立表

平成30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
9(水)	○	キーマカレー ホットサラダ 和風ドレッシング りんご	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	七分米 押し麦 油 小麦粉 バター じゃが芋 ドレッシング	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 ホールコーン	明けましておめでとうござ います。冬休みは、どんな 風に過ごしましたか。のん びりした人、新年の目標を 立てた人などさまざまだと 思います。今年も、皆さん にとって素晴らしい年にな りますように。
10(木)	ヨ	きつねご飯 味噌汁 鯖のごま焼き 煮びたし	油揚げ けずり節 昆布 生揚げ 味噌 鯖 ヨーグルト	七分米 砂糖 こんにやく ごま 油	にんじん 切り干し大根 小松菜 長ねぎ 白菜	
11(金)	○	ご飯 ワンタンスープ いかの香味ソースかけ 野菜炒め	鶏肉 昆布 けずり節 いか 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 にんにく ホールコーン キャベツ にんじん	
15(火)	○	ぶどうパン 野菜のスープ煮 三の中身魚と白菜のグラタン みかん	鶏肉 けずり節 昆布 メルルーサ 牛乳 スキムミルク チーズ	パン じゃが芋 油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく しめじ 白菜 ほうれん草 みかん	<p>15日(火)三の中身魚と白 菜のグラタン</p> <p>三中調理部の皆さんとの コラボメニューになります。</p>
16(水)	○	武蔵野地粉うどん ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 ちくわ 卵 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜	
17(木)	○	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 切り干し大根のキムチ炒め	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	大根 小松菜 切り干し大根 にら にんじん 白菜キムチ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	16日(水) 武蔵野地粉うどんの日 武蔵野市でとれた小麦粉 を使った「地粉うどん」で す。
18(金)	○	ご飯 清汁 肉団子蒸し 京がんもの野菜あんかけ	わかめ けずり節 昆布 豚肉 豆腐 卵 スキムミルク 鶏肉 がんもどき 牛乳	七分米 砂糖 でん粉	大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜	
21(月)	○	鶏ごぼうご飯 田舎汁 ししゃも焼き かぼちゃのホカホカ煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 けずり節 昆布 ししゃも 牛乳	七分米 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ	
22(火)	○	ご飯 おでん ささみのつけ焼き ひじきと大豆の煮付け	うずら卵 がんもどき 結び昆布 揚げボール ちくわ さつま揚げ けずり節 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	七分米 こんにやく 砂糖 油	大根 にんじん 生姜 小松菜	
23(水)	○	ピザサンド コーンポタージュスープ 野菜ソテー みかん	ベーコン チーズ スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉	パン 油 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ ピーマン セロリー クリームコーン にんじん キャベツ 小松菜 にんにく みかん	<p>3年生のリクエスト給食か ら</p> <p>16日(水)糰うどん</p> <p>17日(木)鶏のから揚げ</p> <p>25日(金)味噌ラーメン</p>
24(木)	○	豚肉のプルコギ丼 韓国風スープ りんご	豚肉 わかめ 鶏肉 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 油 ごま油 砂糖 はちみつ でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ にら しめじ えのきたけ にんにく 大豆もやし 小松菜 生姜 りんご	<p>(つけ麺)</p> <p>糰うどんは一・二中から、 鶏のから揚げは、一・二・ 三・四・六中から、 つけ麺は一・二・三・四・六 中からリクエストされた人 気メニューです。 お楽しみに！</p>
25(金)	○	味噌ラーメン 八宝菜	豚肉 味噌 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 いか うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし にんじん ホールコーン 長ねぎ にら にんにく 生姜 たけのこ きくらげ 玉ねぎ 白菜 小松菜	
28(月)	ヨ	ご飯 白菜と肉ボールのスープ さんまのみりん干し 里芋と大根の煮物	豚肉 豆腐 卵 けずり節 昆布 さんまのみりん干し さつま揚げ ヨーグルト	七分米 でん粉 春雨 ごま油 油 里芋 砂糖	長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 小松菜 大根	
29(火)	○	ご飯 味噌汁 おからハンバーグおろしソース 豚肉のねぎ塩きんぴら	生揚げ わかめ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 おから 卵 牛乳 スキムミルク	七分米 パン粉 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん 大根 生姜 ごぼう れんこん 長ねぎ にんにく	
30(水)	○	食パン 手作りりんごジャム クリームシチュー チリコンカン	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 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター	りんご レモン 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 トマトピューレ	<p>30日(水)チリコンカン 金時豆と豚のひき肉をトマ ト味に煮込み、チリパウ ダーを効かせた一品で す。</p>
31(木)	○	スパゲッティミートソース ホットサラダ マヨネーズ ぼんかん	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト ブロッコリー ホールコーン ぼんかん	

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 812kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.3g

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、一か月後の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。

