



# 1月予定献立表



《今月のめあて》

## しょくじのマナーを みにつけよう

平成30年度 1月

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
			体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
9 水	スタミナどん ワンタンスープ あおなとじゃこのソテー りんご	○	ぶたにくとりにくこんぶ じゃこぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ いとこんにやくさとう あぶら ワンタン ごまあぶら	ながねぎ たまねぎにら にんにくしょうが にんじん はくさい もやし こまつな キャベツ りんご ほししいたけ	☆あけまして おめでとうございます☆  9日から給食が始まりま す。寒い冬を元気に過ご しましょう。
10 木	トマトライス やさいスープ ささみのパンコやき ベーコンとこまつなのソテー	○	ベーコン とりにくとりがら ささみ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ ばんこさとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム もやし	
11 金	ごはん ひじきのうめふりかけ だんごいりぞうに まつかぜやき みかん	○	ひじき ぶたにく かまぼこ とりにくとうふ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう ごま だまこもち ばんこ あぶら	ゆかり ねりうめ だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ みかん	
15 火	ハヤシライス ホットサラダ わふうドレッシング りんご	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム セロリ ブロッコリー ホールコーン	
16 水	にくもりうどん かてやさ ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにくちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが みかん	
17 木	サーモンピラフ ミネストローネスープ ほうれんそうとハムのホワイトソース	○	さけ ベーコン とりがら ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも アルファベットパスタ バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリにんにくカットマト トマトジュース ほうれんそう マッシュルーム ホールコーン	
18 金	ごはん のりのつくだに みそしる くろはんぺんのフライソースかけ にくじゃが	ヨ	のり とうふ わかめ みそ くろはんぺん ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい さとう こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも いとこんにやく かたくりこ	きりほしだいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	16日 武蔵野肉盛りうどんの日 市内の小中学校、共通 献立です。豚肉とねぎの 入ったつけ汁に、糧(かて) と呼ばれる野菜を入れて 食べる武蔵野うどんです。 この日の糧やさいは、全て 市内産の野菜を使う予定 です。
21 月	にくみそライス ちゅうかソテー かぼちゃのあまに	○	ぶたにく みそ とりがら とりにくぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが もやしにら かぼちゃ	
22 火	セルフサンド(コッペパン・ウィンナー) はくさいのとうにゅうミルクスープ コーンソテー	○	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう とりがら	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン もやし	
23 水	スパゲティーミートソース ウィンナーとキャベツのソテー もちもちチーズパン	○	ぶたにく だいたい ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティー 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 にんにく しょうが セロリ カットマト もやし キャベツ こまつな	
24 木	ごはん いしかりじる とりのあまからやき にびたし	○	さけ とうふ しるみそ みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さといも こんにやく さとう かたくりこ	だいこん にんじん ながねぎ しょうが はくさい もやし こまつな	
25 金	けいはん きんぴらどうふ みかん	○	とりがら とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たくあん ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん みかん	
28 月	ごはん せんだいふういもに いかのからあげねぎソース いとこんにやくのソテー	○	ぶたにく とうふ しるみそ みそ いか じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい さといも こんにやく かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら いとこんにやく	にんじん ごぼう はくさい きりほしだいこん はくさい しめじ ながねぎ いんげん	
29 火	よしだうどん かてやさ まっちゃパンケーキ	○	ぶたにくぎゅうにゅう とうにゅう たまご	うどん さとう ごま あぶら こむぎこ バター あまなつとう	もやし ながねぎ しょうが キャベツ にんじん だいこん	☆6年生リクエスト献立☆ 15日 ハヤシライス
30 水	みそかつどん ポイルキャベツ すましじる きりほしだいこんに	○	ぶたにく みそ とうふ わかめ こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ ばんこ あぶら さとう ごまペースト	キャベツ はくさい えのき ながねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな	
31 木	キムタクごはん はるさめのスープ あつあげどうふとやさいのうまに りんご	○	ぶたにく こんぶ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも かたくりこ	キムチ ながねぎ たくあん たまねぎ もやし しょうが にんじん ほししいたけ ほんしめじ いんげん にんにく りんご	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 643kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20g

### ☆1月24日～30日は全国学校給食週間です☆

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、お弁当を持ってくることができ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。

桜野小学校では、学校給食週間に、郷土料理を提供する予定です。

24日 石狩汁 北海道 29日 吉田うどん 山梨県

25日 鶏飯 鹿児島県 30日 味噌カツフライ 愛知県

