

1月予定献立表

平成30年度

今月のめあて **たのしく たべよう**

給食回数 16回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
			血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
9	水	ハヤシライス ポイルやさいわふうドレッシング	レバーソーセージ ぶたにくぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎあぶら こむぎここんにやく さとう バタードレッシング	たまねぎ にんじん こまつなセロリー トマトピューレ もやし はくさい マッシュルーム	<p>★明けましておめでとうございます★</p>  <p>10日(木)白インゲン豆と春菊のパンケーキ 旬の春菊をみじん切りパンケーキに入れて食べやすくして焼きました。</p>  <p>15日(火)ふりかけ 調理場の手作りふりかけです。 おからを良く乾煎りし、ちりめんじゃこ、ひじき、青のりなどを混ぜて調味します。</p>  <p>23日(水) たっぷり野菜の焼きメンチ 本来は揚物のメンチカツを焼きます。油の量が減るので、ヘルシーに仕上がります。</p>  <p>☆リクエスト献立☆ 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。 25日…タコライス 30日…きなこ揚げパン 31日…チキンカレー 2月、3月にも登場しますのでお楽しみに!</p> 
10	木	ごもくうどん きゃべつのとさにしろいんげんまめとしゅんぎくのパンケーキ みかん	ぶたにく ベーコン ぶたがらかつおぶし えび チーズ しろいんげんまめ たまご おからぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん ごま パター こむぎこ	たけのこ はくさい にんじん こまつな ながねぎ にんにくしょうが キャベツ たまねぎ しゅんぎく みかん	
11	金	とりごぼうピラフ やさいたっぷりスープ いかのチリソース	ひじき とりにく あぶらあげ ベーコン だしけずり こんぶ いか ギューにゅう	七分米 あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら でんぶん	にんじん ほしいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ こまつな にんにく しょうが ながねぎ	
15	火	ごはん みそしる ふりかけ ししゃもやき しのだに みかん	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ おから ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり ししゃも あぶらあげ ギューにゅう	こんにやく さとう ごま あぶら じゃがいも しらたき	きりほしだいこん こまつな たまねぎ グリーンピース ほしいたけ にんじん みかん	
16	水	にくもりうどん(うどん・つけじり) ゆでやさいかて) ちくわのカレーあげ きんときまめに	ぶたにく だしけずり ちくわ きんときまめ ギューにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
17	木	セルフサンド (コップパン・コロコロのぐ) はくさいのミルクスープ ジャーマンポテト りんご	ぶたにく だいたず みそ とりにく ギューにゅう とりがら ベーコン	パン あぶら でんぶん じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう パセリ りんご	
18	金	トマトライスミートソースかけ するめのおんサラダ りんご	レバーソーセージ ぶたにく だいたず いか ギューにゅう	あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース トマトジュース もやし キャベツ だいこん こまつな りんご	
21	月	ごはん のっぺいじる いわしのさんがやき ひじきに	とうふ とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく ひじき みそ あぶらあげ ヨーグルト	こんにやく あぶら でんぶん パンこ さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそは しょうが グリーンピース	
22	火	みそつけめん (ちゅうかめん・つけじり) ぶたのかくに ほうれんそうのごまびたし	みそ ぶたがら とりがら ぶたにく だしけずり ギューにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま パター さとう あぶら しるすりごま	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	
23	水	かしわおれパン さっぱりスープ たっぷりやさいのやきメンチ ちゅうのうソース もやしとほうれんそうのソテー みかん	ベーコン だしけずり こんぶ ぶたにく だいたず おから ちりめんじゃこ ギューにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー もやし ほうれんそう みかん	
24	木	にんにくライス ふゆやさいのポトフ とうふときのこのキッシュ いちご	ベーコン とりがら たまご とうふ ハム チーズ なまクリーム ギューにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも パター ギョウザのかわ あぶら	にんにく にんじん パセリ たまねぎ はくさい ブロッコリー セロリー しめじ マッシュルーム ほうれんそう いちご	
25	金	タコライス (ごはん・にく・キャベツ・ソース) もずくスープ クーブイリチー	ぶたにく だいたず もずく とうふ だしけずり こんぶ ギューにゅう	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ ホールマト レモン こまつな ほしいたけ にんじん	
28	月	ごはん みそしる のりのつくだに さけのしおやき にびたし ヨーグルト	みそ だしけずり こんぶ のり さけ あぶらあげ ヨーグルト	さといも ごまあぶら さとう あぶら	だいこん ながねぎ にんじん ごぼう はくさい こまつな	
29	火	ながさきちゃんぼん チーズスコーン コーンいりやさいのソテー みかん	ぶたにく とりがら ギューにゅう チーズ ベーコン ちりめんじゃこ	うどん あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら でんぶん	もやし キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな ホールコーン みかん	
30	水	きなこあげパン にくボールスープに ふゆやさいのラタトゥイユ りんご	きなこ ぶたにく ギューにゅう こんぶ ベーコン だしけずり	パン あぶら しるすりごま さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう ながねぎ だいこん ホールマト はくさい にんにく トマトピューレ りんご	
31	木	チキンカレーライス キャベツとふくじんづけのソテー ポイルやさい ちゅうかドレッシング	とりにく だいたず ギューにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが セロリー りんご トマトジュース マッシュルーム こまつな ふくじんづけ もやし	

牛乳らんー ○●牛乳 ヨヨヨーグルト 都合により材料が変更することがあります
月平均栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.8g

うがい 手洗いで かせをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかせが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんでいぬいに!



のどの奥までしっかり!

学校給食週間 全国学校給食週間 1/24~1/30

食ぐりにも感謝ひなま

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時は振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

