



根菜はからだをあたためます



1月予定献立表

家庭数

《今月のめあて》

なんでもたべて、じょうぶなからだをつくらう！

平成30年度

給食回数

16回

武蔵野市立本宿小学校

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)		
9 水	あげパン キャロットシチュー はくさいとひきにくのいためにりんご	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅうとりがら チーズ ぶたにくひじき	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい たけのこピーマン チンゲンサイ しょうが りんご	3学期がスタートしました。給食は、体に必要な栄養素やバランスのとれた食生活の大切さ、感謝の心を学ぶことができる「生きた教材」です。給食を残さず食べて、しっかりと学びましょう！ 16日(水) 武蔵野輝うどんの日 市内産野菜をたっぷり使った武蔵野の郷土食です。市内小中学校が同じメニューです。 11日けんちん汁(神奈川県) 15日石狩汁(北海道) 17日のつべい汁(新潟県他) 21日ぼっかけ(愛媛県) 22日おでん(各地) 23日かぼちゃのおやき(長野県) 29日ムロアジのメンチカツ(八丈島) 31日タコライス 人参りしり(沖縄県)	
10 木	いためやしそば だいこんとなまあげのにも スイートポテト	○	ぶたにくいか なまあげ けずりぶし スキムミルク ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん さつまいも バター	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこしょうが にんにく だいこん ほししいたけ こまつな		
11 金	ゆかりごはん けんちんじる まつかぜやき ごぼうのふと みかん		こんぶ どうふ けずりぶし とりにく スキムミルク ひじき みそ	しちぶまい あぶら さとも こんにやく ごまあぶら なまパン さとう ごま	ゆかり だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ みかん		1-1 3-2
15 火	ごはん いしかりじる とりのしおこうじやき やさいのピリカラいため みかん		さけ みそ けずりぶし とりにく さつまあげ	しちぶまい あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ みかん		
16 水	むさしのかてうどん じゃこのかきあげ	○	ぶたにく けずりぶし ちりめんじゃこ ひじき たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう		
17 木	だいちごはん のつべいじる しろみざかなのあまずソースかけ ひじきのいためもの ヨーグルト		だいち とりにく どうふ けずりぶし メルルーサ ひじき あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい もちごめ あぶら さとも こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく		1-2 3-1
18 金	ポークビーンズライス かみかみおんやさい りんご	○	だいち ぶたにく するめいか ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト ごぼう もやし こまつな りんご		4-1 6-2
21 月	むぎごはん ぼっかけ いかのみそやき さともものそぼろに	○	とりにく どうふ けずりぶし いか みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こんにやく さとう さとも でんぶん	ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ しょうが		4-2 6-1
22 火	ちやめし おでん なかよしだいずおんサラダ みかん	○	こんぶ あげボール ちくわ けずりぶし だいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとも こんにやく ちくわぶ さとう マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ れんこん こまつな レモン みかん		今月は全国学校給食週間にちなんで、日本の郷土料理がたくさん献立に取り入れてあります。
23 水	びやんびやんめん やさいソテー かぼちゃのおやき	○	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう あぶら	もやし チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ ピーマン にんじん かぼちゃ		
24 木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ブロッコリー コーン		
25 金	コリコリミートホットサンド ポルシチ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく みそ チーズ とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター じゃがいも さとう	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ キャベツ だいこん セロリ ピートかん りんご マッシュルーム にんにく		
28 月	フレンチトースト にくボールスープ はるさめとだいこんのピリカラいため	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき スキムミルク けずりぶし	パン さとう バター でんぶん じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン セロリ だいこん にんにく しょうが		
29 火	ごはん みそじる むらあじメンチカツ やさいソテー	○	なまわかめ みそ けずりぶし ひじき たまご スキムミルク あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん なまパン こむぎこ ドライパン ごまあぶら	はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ にんにく もやし にんじん		2-2 5-1
30 水	スープパゲッティ やさいいため こうやどうふのスコーン てつくりりんごジャム	○	とりにく ベーコン とりがら ぶたにく こうやどうふ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ バター あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト ブロッコリー もやし コーン りんご レモン		
31 木	タコライス ちゅうかスープ にんじんしりしり	○	ぶたにく チーズ とりがら ツナ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン はくさい もやし たけのこ ながねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく		2-1 5-2

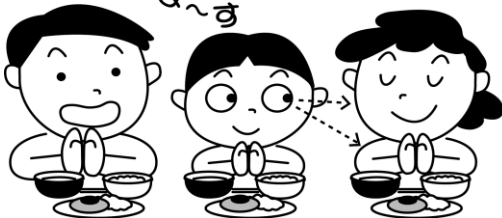
※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

月平均栄養価 エネルギー 622kcal たんぱく質 25.7g 脂肪 18.9g

食べる意欲は生きる意欲

いただきます



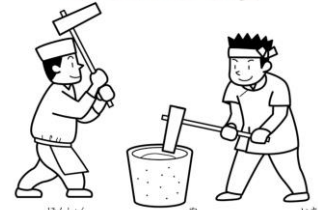
食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。子どもは、常に、大人と同じことができるようになります。行動に移すことで、意欲のある子どもになります。

毎日、3回の食事は、大人と同じことができる自己表現の機会です。

ぜひ、家族みんなで、食事をする機会を増やし、楽しく囲みましょう。

食のこころわざ

もちもち屋



もちは本職であるもち屋が一つの一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。