



1月予定献立表

《今月のめあて》

わだいをかंगाえ、たのしくたべよう！



令和元年度 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 木	むぎごはん まめじゃこ ななくさいりょうに おおばまきとりつくね いためなます	○	だいにぼし かつおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま だまこもち ばんこ	だいこん かぶ こまつな にんじん ながねぎ ななくさい しょうが ごぼう たまねぎ しそ れんこん ほししいたけ	あけまして おめでとぅ ございます
10 金	カレーうどん ぶたのどてやき しらたまぜんざい みかん	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ みそ あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま しらたまこ ちゅうりきこ	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな だいこん しょうが わけぎ みかん	お正月の料理 新年最初は、お正月の伝 統的な料理を給食でアレンジ して作ります。
14 火	セルフサンド(かしわおれパン ・てりやきチキン) とうにゅうチャウダー さつまいもレモンに	○	とりにく ツナ ベーコン とうにゅう とりガラ ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも ちゅうりきこ バター さつまいも ごま	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 レモンかじゅう	9日(木)豆じゃこ、七草いり雑 煮、いためなます
15 水	にくもりうどん(うどん・かて・しる) ちくわのいそべあげ りんご 「市内共通武蔵野にくもりうどんの日」	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう ちゅうりきこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん りんご	 せり なすな ごぼう ほこべら [七草] ほとけのざ すずな すずしろ
16 木	わかめごはん きりたんぼじる いかのねぎみそやき おんやさい	○	なまわかめ とりにく あぶらあげ とりガラ みそ ちりめんじゃこぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら ごま きりたんぼ こんにやく さとう あぶら	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ にんにく はくさい もやし こまつな	6年生リクエスト献立
17 金	ルーローハン(ごはん・ぐ ・ポイルほうれんそう) しょうがのちゅうかスープ おさつかりんとう	○	ぶたにくうずらたまご とりにく なまあげ とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも むらさきいも	たけのこ ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん こまつな	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。
20 月	むぎごはん ひじきうめふりかけ みそしる とりのからあげ にびたし	○	ひじき かつおぶし あおのり とうふ あぶらあげ みそ だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら でんぶん ちゅうりきこ	うめ きりほしだいこん ながねぎ にんにく こまつな はくさい もやし にんじん	20日(月)唐揚げ 28日(火)揚げパン 29日(水)ワンタンスープ
21 火	しょくパン てづくりんごジャム コンソメスープ さけのムニエル ジャーマンポテト	○	ハム とりガラ さけ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ちゅうりきこ バター じゃがいも	りんご レモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリー パセリ	2月と3月の献立にも登場し てくるので、お楽しみに！
22 水	ミートボールスパゲティ さつまいもチキンスープ ほうれんそうのソテー	○	ぶたひきにく だいに とりにく とりガラ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ちゅうりきこ でんぶん さとう さつまいも	たまねぎ しょうが もやし マッシュルーム にんじん セロリー にんにく トマトジュース トマト ブロッコリー ほうれんそう	30日(木)世界の給食
23 木	やきおにぎり おかかみそ すましじる すきやきに みかん	○	だしコブ かつおぶし きりコブ みそ だいに ぶたにく とうふ 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 ふしらたき あぶら	ながねぎ しょうが にんにく えのきだけ にんじん こまつな はくさい ほししいたけ みかん	『スペインの料理』 スペイン料理は‘山の幸’と ‘海の幸’を活かしたところが 特徴です。今回は、日本でも よく知られている、「パエリア」 と「アヒージョ」「アホスープ」を 作ります。 パエリアは、野菜や魚介類、 肉などのスープと米を炊き込 む世界的にも人気のある料 理の一つです。アヒージョは、 オリーブオイルを使ってチキ ンと野菜をにんにく風味に香 ばしく焼きます。
24 金	ターメリックライス ふゆやさいドライカレー さつまいもスープ チーズポテト ヨーグルト	ヨ	ぶたひきにく だいに かつおぶし チーズ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ じゃがいも	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう マッシュルーム しょうが にんにく トマト はくさい ほうれんそう セロリー パセリ	
27 月	ごもくおこわ みそしる ししゃものさざれやき あおなのりあえ	○	あぶらあげ なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ししゃものり ぎゅうにゅう	もち米 こんにやく さとう じゃがいも マヨネーズ ばんこ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし	
28 火	あげパン(きなこココア) ABCスープ チキンプレゼ	○	きなこ とりガラ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ じゃがいも ちゅうりきこ	ココア キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリー マッシュルーム トマト にんにく パセリ	
29 水	ごもくあんかけやきそば (ちゅうかめん・あんかけ) ワンタンスープ りんご	○	ぶたにく いか かまぼこ とりガラ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな しょうが チンゲンサイ もやし りんご	
30 木	パエリア アホスープ チキンとやさいのアヒージョ みかん	○	とりガラ とりにく いか えび たまご ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ばんこ さとう ちゅうりきこ オリーブゆ	たまねぎ にんにく ビーマン パセリ にんじん セロリー チリパウダー ブロッコリー エリンギ みかん	
31 金	みなみうおめまごはん いしかりじる にくだんごのもちごめむし うのはなひじき	○	さけ あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ おから ぶたひきにく だいに とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) じゃがいも こんにやく ごまあぶら 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 ほうれんそう	

平均栄養価 中学年 エネルギー 630kcal ・たんぱく質 28.0g ・脂質 19.8g

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。戦争によつ
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習慣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。

