

# 1月予定献立表

令和元年度

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 木	シーフードカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング みかん	○	えび いか ほたて だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな みかん	<p>★あけましておめでとう ございます★</p>  <p>10日(金)黒豆ごはん 黒豆をほんのり甘く煮て、ごはんに炊き込みます。 おせち料理には欠かせない黒豆には、まめに(健康で)働けるようにという願いがこめられています。</p> <p>15日(水) 武蔵野糧うどん 温かい汁に糧(かて)と呼ばれる地元産のゆで野菜を入れて食べます。市内産野菜を200kg近く使う予定です。</p> <p>22日(水) たっぷり野菜の焼きメンチ メンチカツを焼いて作ります。揚げるよりも油の量が減るので、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。 9日・・・カレーライス 15日・・・武蔵野かてうどん 28日・・・みそつけめん 29日・・・きなこ揚げパン 2月、3月にも登場しますのでお楽しみに!</p> 
10 金	くろまめごはん みだくさんじる まつかぜやき いためなます	ヨ	くろまめ ぶたにく だしけずり こんぶ とりにく とうふ ひじき みそ ヨーグルト	こめ さとう こんにやく ごまあぶら でんぶ パンこ ごま あぶら	にんじん ながねぎ しめじ はくさい ごぼう たまねぎ だいこん	
14 火	ごはん おからひじきふりかけ さつまじる あつやきたまご きりほしだいこんのカレーに	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり だしけずり ぶたにく みそ こんぶ たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろすりごま あぶら さつまいも こんにやく ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ きりほしだいこん こまつな	
15 水	むさしのかてうどん (うどん・つゆ・かて) ささみのてんぷら きんときまめに	○	ぶたにく だしけずり とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	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	
16 木	こうやどうふごはん みぞれじる とりのさいきょうやき やさいとじゃこのソテー	○	こうやどうふ とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ だしけずり こんぶ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しらたき ごまあぶら でんぶ	にんじん だいこん えのきたけ ごぼう れんこん ながねぎ しょうが キャベツ ホールコーン こまつな	
17 金	ちゅうかどん やさいたつぶりビーフソテー りんご	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶ ビーフ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな きくらげ にんにく しょうが キャベツ ごぼう ほししいたけ りんご	
20 月	とりごぼうピラフ ちゅうかたまごスープ いかのからあげこうみソース いちご	○	ひじき とりにく あぶらあげ たまご ハム なまあげ とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ しろすりごま ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ たけのこ しめじ ながねぎ しょうが セロリ いちご	
21 火	ふゆのクリームスパゲッティ じゃがいもとツナのトマトに りんご	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい かぶ かぶのは プロッコリー マッシュルーム ホールトマト にんにく りんご	
22 水	かしわおれパン ABCスープ たっぷりやさいのやきメンチ ちゅうのソース ポイルキャベツ	○	とりにく とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン アルファベットパスタ あぶら でんぶ パンこ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく キャベツ	
23 木	きびごはん てっかみそ すましじる ししゃもやき いりどり	○	だいず みそ とうふ わかめ だしけずり こんぶ ししゃも とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら さといも こんにやく ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな ほししいたけ	
24 金	チリライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう バター こんにやく ドレッシング	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 トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし こまつな りんご	
27 月	にんにくライス キャベツとウィンナーのスープ とうふときのこのキッシュ	○	レバーソーセージ とりがら たまご とうふ ハム チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ホールコーン セロリ しめじ マッシュルーム ほうれんそう	
28 火	みそつけめん チャーシュー ほうれんそうのごまびたし いちご	○	みそ ぶたがら とりがら ぶたにく だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう あぶら しろすりごま	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 いちご	
29 水	きなこあげパン にくボールのスープに ふゆやさいのラトウイユ みかん	○	きなこ ぶたにく だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ だいこん ホールトマト にんにく トマトピューレ みかん	
30 木	ごはん とんじる さけのしおやき にびたし	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ だしけずり こんぶ さけ ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト	こめ こんにやく あぶら ごま	にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな もやし	
31 金	★世界の料理「ブラジル」★ ベジタブピラフ フェイジョアード コーンいりやさいソテー ボンデケージョ	○	きんときまめ ベーコン ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう チーズ	こめ あぶら こむぎこ しらたまご さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく こまつな キャベツ マッシュルーム ホールコーン	

牛乳らんー ○…牛乳 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 661kcal たんぱく質 28.0g 脂質 21.7g

うがい  
手洗い  
かぜをやっつけよう!

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



石けんていねいに!



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

食べ物に感謝しなさい

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、当時を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。

