



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ろう！

令和元年度 給食回数 16 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

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	木	チリライス かみかみおんやさいりんご	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン するめいか ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう バター ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース ごぼう もやし こまつなりんご	3学期がスタートしました。生活と食事のリズムを戻しながら、寒さに負けないように、バランスのよい食生活を心がけましょう。	
10	金	ゆかりごはん けのじる まつかぜやき ごぼうのふとに ヨーグルト		だいず みそ けずりぶし とりにく とうふ スキムミルク ひじき ヨーグルト	しちぶまい あぶら こんにやく なまパン さとう ごま	ゆかり かんぴょう だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ		
14	火	ココアパン ABCスープ ヘルシーグラタン ブロッコリーのオイスターいため	○	ぶたにく とりがら ひじき こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ちくわ	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース きりほしだいこん ほししいたけ コーン ブロッコリー		
15	水	むさしのかてうどん ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく けずりぶし たまご あおさ 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 みかん		4-2 6-1
16	木	ししじゅうし イナムドゥチ しろみざかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく きざみこんぶ あぶらあげ かまぼこ なまあげ みそ けずりぶし こんぶ メルルー サツナ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく でんぶん	にんじん しょうが ほししいたけ キャベツ たけのこ こまつな	15日(水) 武蔵野うどん (市内共通献立の日) 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 献立です。	4-1 6-2
17	金	ポークビーンズライス きわかめのいためもの りんご	○	だいず ぶたにく きわかめ あぶらあげ 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 むかごこんにやく ごまあぶら ごま	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 もやし りんご	2-1 5-1	
20	月	フレンチトースト はくさいのいりポールスープ はるさめ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 ひじき スキムミルク とりがら	パン さとう バター でんぶん はるさめ ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな だいこん にんにく	学校給食週間 1月24日～30日は全国 学校給食週間です。 それにちなんで、今月 は日本の郷土料理が たくさん献立に取り入 れてあります。	2-2 5-2
21	火	むぎごはん みそしる ぶたのかくに おんやさい ヨーグルト		あぶらあげ みそ けずりぶし ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ もやし はくさい	1-1 1-2	
22	水	ジャージャーメン やさしいため むらさきいものスイートポテト	○	ぶたにく だいず みそ けずりぶし スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん さつまいも バター	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが ブロッコリー もやし コーン	15日武蔵野うどん (東京都・埼玉県) 16日ししじゅうし にんじんしりしり イナムドゥチ (沖縄県) 23日むらさきの メンチカツ (八丈島)	
23	木	ごはん みそしる 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 ぶたにく ひじき スキムミルク 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 ドライパンこ ごまあぶら	だいこん はくさい ながねぎ たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん	28日ごへいもち (長野県他) のっぺいじる (新潟県他) 31日ぼっかけ (愛媛県)	
24	金	ドライカレーライス おんサラダ とうにゅうプリン	○	だいず ぶたにく とうにゅう なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく キャベツ れんこん こまつな		
27	月	ソフトフランスパン キャロットシチュー オムレツ カレーおんやさい	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう とりがら チーズ たまご ぶたにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし こまつな		
28	火	ごへいもち のっぺいじる なまあげのそぼろに みかん	○	みそ けずりぶし とりにく とうふ なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごま さつまいも こんにやく でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう たまねぎ こまつな みかん		
29	水	スープパゲッティ やさしいピリカラいため こうやどうふのスコーン てづくりりんごジャム	○	とりにく ベーコン とりがら さつまいも 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 あぶら バター でんぶん 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 キャベツ チンゲンサイ りんご レモン	2-3 5-1	
30	木	れんこんごはん とんじる さばのねぎソース うのはなひじき みかん		あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく みそ けずりぶし さば おから ひじき とりにく	しちぶまい あぶら さとう こんにやく さつまいも でんぶん ごま ごまあぶら むかごこんにやく	れんこん だいこん にんじん ながねぎ こまつな たけのこ みかん	★月平均栄養価★ エネルギー 636Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.9g	1-1 3-2
31	金	むぎごはん ぼっかけ いかのみそやき さつまいものそぼろに	○	とりにく とうふ 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 さつまいも 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	1-2 3-1	

※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。

●1月24日～1月30日は、学校給食週間です！●

学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、僧侶たちが貧困児童を対象におにぎり・塩びき(塩ます)・たくあんを出したのが始まりです。学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、大切な役割を果たしています。バランスの取れた献立や、様々な地域の食事の紹介など、毎日の給食を楽しみながら学んでほしいと思います。

