

1月 予定献立表

2020年

給食回数 16 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
9(木)	ヨ	黒米ご飯 餅 雑煮 厚焼き卵 豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉 けずり節 昆布 卵 スキムミルク 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 黒米 餅 里芋 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 大根 かぶ かぶ菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 エリンギ にんにく	明けましておめでとうございます。冬休みは、どんな風に過ごしましたか。のんびりした人、新年の目標を立てた人などさまざまだと思います。今年も、皆さんにとって素晴らしい年になりますように。
10(金)	○	きなこ揚げパン 白菜のクリームシチュー 野菜炒め りんご	きなこ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ レバーソーセージ	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 セロリ キャベツ ブロッコリー りんご	 <p>21日(火) 6(ロク)うどん 六中コラボメニューです。焦がし葱が入り、香ばしさがアクセントになっている温うどんです。 リクエスト給食の集計結果を発表します。 主食 1位 揚げパン 2位 つけ麺 1位 ビビンバ 主菜 1位 鶏のから揚げ 2位 揚げぎょうざ 3位 ラザニア 12月の給食に取り入れます。お楽しみに！ この他にも ジャージャー麺 スイートポテト グラタン フレンチトースト カレーなども人気でした。 28日(火) 四中オリジナルメニュー 夏休みの家庭科の課題である「食物アレルギーに配慮したメニュー作り」から選ばれた献立です。献立名も生徒のみなさんが考えてくれました。</p>
14(火)	○	ご飯 おからふりかけ かき玉汁 鶏のから揚げ 大根のそぼろ煮	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 卵 豆腐 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	長ねぎ にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ 生姜	
15(水)	○	糰うどん (うどん・つけ汁・ゆで野菜) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜	
16(木)	○	ビビンバ (ごはん・肉そぼろ ポイル野菜・味噌だれ) ワントンスープ みかん	豚肉 味噌 鶏肉 昆布 けずり節 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま油 ごま ワントンの皮 油	大豆もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜 もやし 白菜 長ねぎ みかん	
17(金)	○	ご飯 豚汁 鮭の塩焼き おろしソース 高野豆腐の揚げ煮	豚肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鮭 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 押し麦 里芋 こんにやく ごま油 油 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー	
20(月)	○	えびと野菜のピラフ コーンスープ タンドリーチキン りんご	えび レバーソーセージ 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 鶏肉 ヨーグルト りんご	米 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ クリームコーン にんにく 生姜 りんご	
21(火)	○	6うどん 生揚げの中華そぼろ煮 ろこのみ焼 中濃ソース	鶏肉 けずり節 昆布 生揚げ 豚肉 豆腐 卵 チーズ あおのり 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	にんにく 白菜 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ いら 生姜 キャベツ	
22(水)	○	ご飯 清汁 鉄火味噌 ししゃもの磯辺フライ 中濃ソース 野菜ソテー	豆腐 わかめ けずり節 昆布 炒り大豆 味噌 ししゃも あおのり ベーコン 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 油	長ねぎ たけのこ ホールコーン にんじん キャベツ 小松菜	
23(木)	○	ぶどうコッペパン 野菜スープ ラザニア ホットサラダ	豚肉 けずり節 昆布 レバーソーセージ ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	パン 油 バター 小麦粉 リボンパスタ じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 大根 マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン	
24(金)	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ みかん	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 わかめ けずり節 昆布 牛乳	米 ごま油 砂糖 でん粉 春雨	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 みかん	
27(月)	ヨ	ご飯 のっぺい汁 豚肉のかりんとう揚げ 揚げボールカレー煮 ミニトマト	鶏肉 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 揚げボール ヨーグルト	米 里芋 こんにやく 油 でん粉 砂糖 小麦粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 小松菜 ミニトマト	
28(火)	○	四中ヤーハン メカジキとトマト4(フォ)ース の出会い 韓国風4(フォ)	かまぼこ ちりめんじゃこ めかじき けずり節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 フォー	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく パセリ ホールトマト 白菜キムチ 白菜 もやし いら	
29(水)	○	ナン ドライカレー ポイル野菜 ポテトフライ 中華ドレッシング	豚肉 牛乳	ナン 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング じゃが芋	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ もやし ブロッコリー	
30(木)	○	坦坦豆乳つけめん(麺・つけ汁) 八宝菜 りんご	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ いか うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 ごま 練りごま ラー油 油 でん粉	もやし にんじん 長ねぎ いら 生姜 にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ 小松菜 りんご	
31(金)	○	スタミナ丼 わかめスープ みかん	豚肉 けずり節 昆布 豆腐 わかめ 牛乳	米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 えのきたけ みかん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト *都合により材料が変更になることがあります。*材料は全てを表示しているわけではありません。

全国学校給食週間とは

みなさんが毎日食べている学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、一ヵ月後の1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



月平均栄養価 エネルギー 835kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.0g