



# 1月予定献立表



《今月のめあて》

## しょくじのマナーをみにつけよう

令和元年度 1月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
9 木	ごはん まめじゃこ ななくさスープ まつかぜやき	○	だいたい かえりにぼし かまぼこ あぶらあげ とりにくとうふ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう ごま だまこもち ぼんこ ごまあぶら	だいこん かぶ にんじん ながねぎ たまねぎ	☆あけまして おめでとうございます
10 金	けいはん ツナとやさいのソテー みかん	○	とりがら とりにくたまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たくあん ねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ こまつな みかん	9日から給食が始まり ます。寒い冬を元気に 過ごしましょう。
14 火	みそカツどん ポイルキャベツ すまじる きりほしだいこんに	○	ぶたにく みそ とうふ わかめ こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ ばんこ あぶら さとう ごまペースト	キャベツ はくさい えのき ながねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな	☆9日七草スープ 七草の紹介 せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ
15 水	【武蔵野肉盛りうどんの日】 にくもりうどん かてやさい ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにくちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが みかん	給食では、すずな・すず しろを使いスープにしま す。
16 木	キムタクごはん はるさめのスープ とうふとやさいのうまに	○	ベーコン ぶたにく こんぶ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも かたくりこ	キムチ ながねぎ たくあん たまねぎ もやし こまつな しょうが にんじん ほししいたけ ほんしめじ グリーンピース にんにく	☆15日 武蔵野肉盛りうどんの 日 市内の小中学校、共 通献立です。豚肉とね ぎの入ったつけ汁に、 糧(かて)と呼ばれる野 菜を入れて食べる武蔵 野うどんです。この日の 糧やさいは、全て市内 産の野菜を使う予定で す。
17 金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにくとりがら だいたい ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ホールコーン りんご	
20 月	ぶたすきどん だいがくいも あおなとじゃこのソテー りんご	○	ぶたにくとうふ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ いとこんにやく さとう かたくりこ あぶら さつまいも むらさきいも ごま	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい ほししいたけ こまつな キャベツ りんご	
21 火	ココアあげパン ぶたにくのロベールふう マッシュポテト コーンソテー りんご	○	ぶたにくしろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム レパースーセージ	コッペパン さとう グラニューとう あぶら じゃがいも パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん カットマト いんげん パセリ ホールコーン ブロッコリー キャベツ りんご	
22 水	スープパスタ(ペスカトール) じゃがいもソテー フルーツヨーグルト	○	とりにくいか えび とりがら ベーコン プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム カットマト にんにく セロリ ピーマン フルーツミックス	
23 木	【給食委員会献立】 ごはん みそしる 福福(ぶくぶく)メンチカツソースかけ やさいきんぴら	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ ぶたにくだいたい ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい ばんこ こむぎこ あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら	きりほしだいこん えのき たまねぎ にんじん キャベツ れんこん ごぼう もやし こまつな	
24 金	にくみそライス ナムル かぼちゃのあまに	○	ぶたにく だいたい みそ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが だいたいもやし もやし こまつな にんにく かぼちゃ	
27 月	ごはん みそしる つくねのてりやきソース おんやさい	○	なまあげ わかめ みそ とりにくとうふ ひじき じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ あぶら かたくりこ	きりほしだいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	
28 火	【給食委員会献立】 ミルクねじりパン 料理長のスペシャルサーモンヘッドマト ふうみ(さけのムニエルマトソース かけ) ホワイトシチュー もやしとほうれんそうソテー	○	さけ ベーコン とりにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう とうにゅう スキムミルク なまクリーム	ミルクねじりパン こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん カットマト りんご セロリ もやし ほうれんそう ホールコーン	《郷土料理》 郷土料理を給食で提供 します。 10日鹿児島県 鶏飯 14日愛知県 みそカツ 丼 16日長野県 キムタク ご飯 31日宮城県 仙台風芋 煮
29 水	【給食委員会献立】 ごはん ふりかけ ウィンターとんじる あじフライのであい ポイルやさい わふうドレッシング	ヨ	ひじき ぶたにくとうふ みそ あじ だいたい ヨーグルト	しちぶまい ごまあぶら さとう ごまいとこんにやく あぶら こむぎこ ばんこ はるさめ	ゆかり ねりうめ きりほしだいこん にんじん ながねぎ ごぼう しょうが だいこん もやし こまつな	
30 木	カレーうどん ポテトドーナツ がんとやさいのもの	○	とりにく あぶらあげ こんぶ たまご きなこ がんもどき とうふ ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく あぶら グラニューとう パター	ほししいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん こまつな	
31 金	ごはん せんだいふういもに とりのあまからやき ひじきに みかん	○	ぶたにくとうふ みそ とりにく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとも こんにやく さとう かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう だいこん はくさい ほんしめじ ながねぎ しょうが こまつな みかん	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

### ☆1月24日～30日は全国学校給食週間です☆

学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食について理解と関心を深めてもらおうと設けられた1週間です。  
学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこることができない子どもたちのためにはじまりました。戦時中は一時中断され、戦後昭和21年12月24日に再開されました。再開されたことを記念し、学校給食週間がはじまりました。  
桜野小では、学校給食週間に、給食委員会が考えた給食を提供する予定です。「苦手な食材も食べてもらおう！」と献立を考えてくれました。(23日、28日、29日が給食委員の献立です。)

### 【今月の平均栄養価】

エネルギー 638 kcal  
たんぱく質 25.3 g  
脂 質 20.8 g

