

# 1月予定献立表

令和2年度

今月のめあて たのしく たべよう

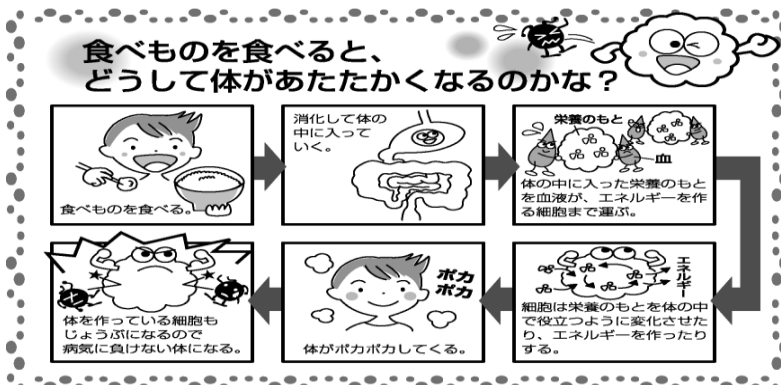
給食回数 14回

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)		
12	火	むさしのかてうどん ゆでやさいちくわのいそべあげ いちご	○	ぶたにく だしけずり ちくわ あおのり 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 いちご	<p>★あけましておめでとうございます★</p>  <p>12日(火) 武蔵野糧うどん 温かい汁に糧(かて)と呼ばれる地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>14日(木)黒豆ごはん 黒豆をほんのり甘く煮て、ごはん炊き込みます。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>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を献立に取り入れました。</p> <p>25日(月) たこめし(兵庫県) ことばなます(福井県) 28日(木) 呉汁(群馬県)</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。</p> <p>12日・・・武蔵野糧うどん 14日・・・鶏の唐揚げ 15日・・・ハヤシライス 19日・・・みそつけめん 27日・・・ガーリックパン 2月、3月にも登場しますのでお楽しみに！</p>
13	水	とりごぼうピラフ まめとおしむぎのスープ タンドリーサバ	○	とりにく しろいんげんまめ ベーコン とりがら さば ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら おしむぎ じゃがいも	にんじん ごぼう マッシュルーム しょうが たまねぎ さやいんげん セロリ にんにく	
14	木	くろまめごはん とんじる とりのからあげ すいりやさ	ヨ	くろまめ ぶたにく うちまめ あぶらあげ みそ こんぶ だしけずり とりにく ヨーグルト	こめ もちきび さとう こんにやく あぶら でんぶん ごま	にんじん だいこん ながねぎ かんぴょう しょうが にんにく ごぼう れんこん こまつな	
15	金	ハヤシライス ボイルやさいちゅうかドレッシング	○	レバーソーセージ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん ほうさい マッシュルーム セロリ もやし トマトピューレ ホールコーン こまつな	
18	月	あわごはん きのこじる ししゃもフライ ちゅうのうソース ひじきに	○	とうふ みそ だしけずり こんぶ ししゃも ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ パンこ あぶら さとう	しめじ えのきたけ ほしいたけ かんぴょう ながねぎ にんじん グリンピース	
19	火	みそつけめん チャーシュー じゃこいりいとんソテー	○	みそ とりがら ぶたがら ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	もやし たけのこ にんじん ホールコーン いら ながねぎ にんにく しょうが さやいんげん	
20	水	はいがまるパン ハンバーグトマトソース ビーンズスープ さつまいもとパインのかさねに	○	ぶたにく うちまめ おから ベーコン とりにく きんときまめ こんぶ だしけずり ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう あぶら アルファベットパスタ さつまいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ こまつな しめじ パインアップル レモン	
21	木	ごはん おでん とりのてりやき	○	たこ こんぶ うずらたまご ちくわ あげボール だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら ごま でんぶん	だいこん にんじん にんにく	
22	金	おやこどん ごもくまめ いちご	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ほうれんそう ごぼう いちご	
25	月	たこめし けんちんじる かじきのたつたあげ ことばなます	オ	たこ こんぶ ぶたにく だしけずり めかじき あぶらあげ みそ とうふ	こめ こんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら さとう しるすりごま	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ かんぴょう ごぼう しょうが きりぼしだいこん こまつな みかんジュース	
26	火	ウィンナーピラフ やさいのスープ オムレツ	○	レバーソーセージ ベーコン とりにく だしけずり こんぶ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ホールコーン かんぴょう ほうれんそう ごぼう	
27	水	ガーリックパン かぼちゃのクリームシチュー コーンとキャベツのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら ハム	パン オリーブオイル あぶら こむぎこ パター	にんにく パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン しめじ キャベツ こまつな	
28	木	あわごはん ごじる ぶたにくのわふうきのソース きりぼしだいこんに	○	だいず とりにく とうにゅう みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ほしいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく きりぼしだいこん	
29	金	チリライス ボ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 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく 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 ホールコーン りんご	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース 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 639kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.2g

### 食べものを食べると、どうして体があたたかくなるのかな？



食べものを食べる。

消化して体の中に入っていく。

栄養のもと

体の中に入った栄養のもとを血液が、エネルギーを作る細胞まで運びます。

ポカポカ

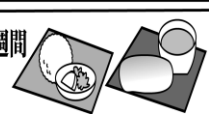
体を作っている細胞もじょうぶになるので病気に負けない体になる。

体がポカポカしてくる。

細胞は栄養のもとを体の中で役立つように変化させたり、エネルギーを作ったりする。

### 学校給食週間

全国学校給食週間 1/24~1/30



食べ物に感謝ひびき

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。