



1月予定献立表

《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！



家庭数

令和2年度 1月		給食回数	14 回	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
日	曜	こんだて	牛乳	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)		
12	火	むさしのかてうどん (うどん、かて、しる) じゃこのかきあげ	○	ぶたにくだしけずりちりめんじゃこ ちくわひじき たまごぎゅうにゅう	うどん 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 たまねぎ ごぼう	 初日の出	
13	水	はいがパン キャロットシチュー いかとやさいのソテー しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ベーコン ギゅうにゅうとりがら チーズ いか しろいんげんまめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん プロッコリー キャベツ もやし にんにく りんご		
14	木	だいちごはん かんぴょうのみそしる いなりやき	○	だいちぶたにくみそ だしけずり あぶらあげ とりにくひじき ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら でんぶん	だいこん にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな しょうが	3学期がスタートしまし た。今年は、例年とは 違ったお正月を過ごし た方も多いのではない でしょうか。さまざまな 感染症に負けないよう に、給食を残さず食べ て、寒い日々を乗り越 えましょう！	
15	金	しじゅうししろみざかなのからあげ にんじんしりしり みかん	○	ぶたにくこんぶ あぶらあげ メルルーサー ツナ たまごぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	にんじん しょうが こまつな みかん		
18	月	チーズフレンチトースト にくボールスープ コーンとやさいのソテー	○	たまごぎゅうにゅうチーズぶたにく とりにくひじき だしけずり	パン さとう バター でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな セロリ ホールコーン プロッコリー キャベツ		
19	火	ゆかりごはん はんぺんのすましじる さんまのうめに あぶらあげとやさいのいためもの ヨーグルト	○	はんぺん だしけずりさんま あぶらあげヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん	ゆかりこ はくさい たけのこ ながねぎ こまつな しょうが うめほし キャベツ もやし にんじん プロッコリー たまねぎ		
20	水	スープパゲッティ いそべポテト やさいソテー	○	とりにくベーコン とりがら あおのり レバーソーセージ ギゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも バター でんぶん	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 こまつな	★学校給食週間★ 1月24日～30日は全国 学校給食週間です。 それにならんで、今月 は日本の郷土料理を 献立に取り入れていま す。	
21	木	けいはん(ごはん、ぐ、しる) いかのさらさあげ	○	とりにくたまご とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこんつぼげ ながねぎ しょうが		
22	金	おおむぎカレーライス ゴマずおんやさい カクテルフルーツ	○	ぶたにくチーズ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター おしむぎ ごまあぶら さとう しろすりごま	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ りんご きりほしだいこん キャベツ もやし こまつな ミックスフルーツ	12日武蔵野種うどん (東京都・埼玉県)	
25	月	ピザトースト コーンシチュー みかん	○	ベーコン チーズぶたにく ぎゅうにゅうとりがら なまクリーム	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	マッシュルーム たまねぎ ピーマン クリームコーン にんじん キャベツ セロリ みかん	15日しじゅうし グルケン にんじんしりしり (沖縄県)	
26	火	ごへいもち のっぺいじる きんときまめのあまに	○	みそ だしけずり とりにく なまあげ きんときまめ ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう しろすりごま さといも こんにやく でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう	21日けいはん (鹿児島県)	
27	水	ジャージャーメン なまあげとこんにやくのもの	○	ぶたにくだしけずり みそ だしけずり なまあげ ギゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こんにやく	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 こまつな	28日ごへいもち (長野県他) のっぺいじる (新潟県他)	
28	木	ごはん チゲじる むろあじメンチカツ たくあんおんサラダ みかんジュース	○	とりにくとうふ みそ とりがらぶたにく ひじき	こめ あぶら でんぶん パンこ こむぎこ しろすりごま	はくさい キムチ はくさい だいこん にんじん たら ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ たくあん キャベツ もやし こまつな みかんジュース	28日むろあじの メンチカツ (八丈島)	
29	金	はつがげんまいごはん てづくりふりかけ キャベツのみそしる ぶたのかくに	○	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし なまあげ みそ だしけずりぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが だいこん ごぼう たけのこ	29日豚の角煮 (長崎県)	

※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～30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



●豚の一头買い終了のお知らせ●

本宿小学校給食室では、平成26年10月から長野県安曇野市の藤原養豚場から「あずみの放牧豚 舞豚」を1週間に1頭、市内の肉店に送っていただき、給食に使用していましたが、新型コロナウイルス流行による休校時に育てていた豚の行き先がなくなってしまい、藤原養豚場には大変なご負担を負わせてしまいました。いまだ、新型コロナウイルスの勢いが収まらない状況で、これからも一头買いを継続していくことが困難になり、大変残念ですが終了となりますことをお知らせいたします。今後も武蔵野市物資選定基準に合った安全でおいしい豚肉が納品されますので、ご安心ください。

◇本宿小学校給食室で毎年開催している「料理教室」について、今年度は令和3年3月26日に予定しておりましたが中止とさせていただきます。