



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	 明けまして おめでとう ございます	
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	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 ギゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ	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 ギゅうにゅうチーズ 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 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	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	 12日(火) 武蔵野糺うどん (市内産糺立の日) 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。	
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	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	にんじん ほしいたけ 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日武蔵野糺うどん (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 グルクン 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	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 こんにやく	ほしいたけ 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 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	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と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。