

1月 予定献立表

2021年

給食回数 14回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	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
12(火)	○	武蔵野種うどん (うどん・つけ汁・種野菜) 鶏の磯辺揚げ いちご	豚肉 けずり節 鶏肉 あおのり 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 いちご	明けましておめでとございます。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。
13(水)	○	ダイスチーズパン カレースープ ホタテハンバーグおろしソース 野菜ソテー	白いんげん豆 鶏ガラ 豚肉 ほたて貝 レバーソーセージ 牛乳	パン アルファベットパスタ 油 パン粉 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 大根 生姜 ホールコーン 小松菜	
14(木)	○	豚バラチャーハン 海鮮スープ きんぴら豆腐 りんご	豚肉 えび ほたて いか 鶏ガラ 豆腐 牛乳	米 ごま油 油 でん粉 砂糖 ごま	たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく もやし チンゲン菜 ごぼう グリンピース りんご	
15(金)	○	ハヤシライス もやしとほうれん草のソテー いちご	豚肉 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュレ もやし ほうれん草 いちご	
18(月)	○	きびご飯 芋煮汁 金目鯛の煮付け 煮びたし	豚肉 けずり節 昆布 味噌 金目鯛 油揚げ 牛乳	米 きび じゃが芋 里芋 こんにやく ごま油 砂糖 でん粉	ごぼう 長ねぎ 生姜 白菜 にんじん 小松菜	
19(火)	○	胚芽パン ポトフ チリコンカン りんご	レバーソーセージ 鶏ガラ 金時豆 豚肉 牛乳	パン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 セロリ にんにく マッシュルーム ホールマト りんご	
20(水)	○	きのこおこわ 清汁 さわらの西京焼き 柚子白菜	昆布 油揚げ 豆腐 湯葉 けずり節 鮭 味噌 牛乳	米 もち米 砂糖 油	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ 小松菜 長ねぎ たけのこ 生姜 白菜 柚子	
21(木)	○	海鮮あんかけやきそば コーン入り野菜ソテー いちご	ほたて貝 いか えび 豚肉 鶏ガラ ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく キャベツ ホールコーン いちご	
22(金)	み	豚玉丼 ししゃもの磯辺揚げ きくらげの炒め物	豚肉 卵 けずり節 昆布 ししゃも あおのり	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ たけのこ ごぼう にら みかんジュース	<p>12日(火) 武蔵野地粉うどんの日</p> <p>武蔵野市でとれた小麦粉を使った「地粉うどん」です。地元の野菜にもっと親しんでもらおうと、「武蔵野種うどんの日」として、市内小中学校全校で共通献立を実施します。温かい汁と糧(かて)と呼ばれる地元産の野菜を入れて食べる武蔵野うどんです。この日は市内産の野菜を全部の学校で合わせて約500kg近く使う予定です。</p>
25(月)	○	抹茶きなこ揚げパン シーフードクリームスープ もやしとコーンの炒め物 いちご	きなこ ほたて貝 えび いか 牛乳 スキムミルク 豆乳 生クリーム 鶏ガラ	パン 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン もやし 小松菜 いちご	
26(火)	○	ご飯 ごま豚汁 鮭の塩焼き 生姜塩キャベツ	豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 鮭 牛乳	米 里芋 油 ごま ごま油	にんじん 切り干し大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜	<p>3年生のリクエスト給食から 12日(火)種うどん 25日(月)抹茶きなこ揚げ パン 26日(火)ごま豚汁 種うどんは五中から、 揚げパンは、一・二・三・四・ 五・六中から、 豚汁は一中からリクエストさ れた人気メニューです。 お楽しみに!</p>
27(水)	○	しじゅうイナムドウチ 白身魚のから揚げ 人参りしり	豚肉 油揚げ 昆布 かまぼこ 生揚げ 味噌 けずり節 メルルーサ 牛乳	米 油 こんにやく でん粉 ごま油 砂糖	生姜 干しいたけ キャベツ たけのこ 小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし ホールコーン	
28(木)	○	味噌煮込みうどん チーズスコーン 野菜ソテー いちご	豚肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉	うどん 小麦粉 パター 砂糖 油 ごま	白菜 しめじ にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ 切り干し大根 ホールコーン いちご	
29(金)	○	チキンカレーライス わかめのバターじゃよう炒め りんご	ほたて貝 鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 パター ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 セロリ りんご トマトジュース ホールコーン もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 み…みかんジュース

*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。

月平均栄養価 エネルギー 833kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.2g

1月24日
~30日

全国学校給食週間

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)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食事を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。

明治22年



◆全国学校給食週間とは

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、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

現在



◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。