



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3年 1月

給食回数 14 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)	
12 火	ハヤシライス ボイルやさいわふうドレッシング りんご	○	ぶたにくとりがら だいず ぎゅうにゅう	こめもちあわ あぶら さとう こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン こまつな りんご	<p>12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。</p>  <p>☆13日 武蔵野肉盛りうどんの日</p> <p>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。</p>  <p>★リクエスト献立</p> <p>6年生にもう一度食べたい給食をアンケートしました。</p> <p>☆13日肉盛りうどん(6-2)</p> <p>☆19日メロンパン(6-3)</p> <p>2月・3月にもリクエストメニューが登場します。お楽しみに!</p> 
13 水	☆にくもりうどん かてやさいちくわのいそべあげ	○	ぶたにくだしけずりちくわ あおりのぎゅうにゅう	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	
14 木	サーモンピラフ ミネストローネスープ ほうれんそうとベーコンのホワイトソース	○	さけ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら アルファベットパスタ じゃがいも さとう パター	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく パセリ キャベツ セロリ ホールトマトジュース ほうれんそう マッシュルーム	
15 金	ガーリックライス やさいスープ ささみのつけやき やさいソテー	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん にんにく パセリ はくさい しょうが キャベツ こまつな だいずもやし	
18 月	ココアロール レバーソーセージ ホワイトシチュー やさいソテー	ミ	レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とくにゅう とりがら えび	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ こまつな ホールコーン みかんジュース	
19 火	スパゲティナポリタン ベジタブルソテー ☆メロンパン	○	レバーソーセージ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら パン パター さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマトピューレ キャベツ あかピーマン ホールコーン にんじん しめじ こまつな レモン	
20 水	しじゅうしり ワンタンスープ ししゃものさざれやき にんじんしりしり	○	ぶたにくこんぶ だしけずり ししゃも ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら マヨネーズ パンこ	にんじん しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんにくもやし	
21 木	みそカツどん ボイルキャベツ すましじる きりほしだいこんに	○	ぶたにくみそ とうふ だしけずり こんぶ さつまあげ 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 ねりごま	キャベツ こまつな はくさい えのきたけ ながねぎ きりほしだいこん にんじん グリンピース	
22 金	にくみそライス チャブチ	○	ぶたにくだいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ しろすりごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にら ほしいたけ にんにく	
25 月	【給食委員会献立】 びかびかごはん(あわごはん) サラサラふりかけ(ひじきのうめふりかけ) きらきらみそしる つるつるさけ(さけのねぎみそやき) ゴリゴリサラダ(きんぴら)	○	ひじき なまあげ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	ゆかり こうめほし きりほしだいこん えのきたけ こまつな ながねぎ ごぼう にんじん	
26 火	にこみちからうどん あげボールのもの りんごパンケーキ	○	あぶらあげ とりにく だしけずり あげボール ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	うどん ごまあぶら もち こんにやく さとう こむぎこ あぶら パター	きりほしだいこん えのきたけ にんじん ながねぎ はくさい ごぼう こまつな たまねぎ たけのこ グリンピース ほしいたけ しょうが りんご	
27 水	【給食委員会献立】 コッペパン やさいスープ ぽてぼてスパニッシュオムレツ (スペインふうオムレツ ケチャップ) キャロットラペ	○	ベーコン しろいんげんまめ とりがら たまご チーズ なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも パター しろすりごま オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ホールトマト パセリレモン	
28 木	【給食委員会献立】 むぎごはん みそしる コンコンレンコンハンバーグ (れんこんのつくねやき) コーンとブロッコリーのソテー	○	なまあげ みそ だしけずり とりにく とうふ ひじき レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう	きりほしだいこん こまつな かんぴょう えのきたけ れんこん たまねぎ ほしいたけ しょうが ホールコーン エリンギ ブロッコリー	
29 金	【給食委員会献立】 いろとりどりカレー(カレーライス) ふゆのボイルやさいわふうドレッシング	○	ぶたにくとりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さつまいも あぶら さとう こむぎこ パター はるさめ ドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ あかピーマン さやいんげん セロリ にんにく しょうが だいこん もやし こまつな	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

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(日)～30日(土)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、お弁当を持ってく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。「苦々な食材も食べてもらおう！」と献立を考えてくれました。(25日、27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 650 kcal

たんぱく質 25.8 g

脂 質 22.9 g