



1月予定献立表

《今月のめあて》
たのしくたべよう！



令和2年度 1月

給食回数 14 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
12 火	にくもりうどん(うどん・かてやさい・つけじる) わかさぎのいそべあげ さつまいもとあずきのいとこに 【むさしのうどんの日】	○	ぶたにくかつおぶし こんぶ わかさぎ あおのり あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら さつまいも	もやししょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	あけましておめでとう ごさいます 
13 水	むぎごはん ひじきうめふりかけ みそしる おおばまきとりつくね ゆうあんソース かぶのにびたし	○	ひじき かつおぶし あおのり こうやどうふ みそ とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら パンこ でんぶん	うめ ほうさい にんじん ながねぎ しょうが ほしいたけ れんこん たまねぎ しそは ゆず かぶ かぶは こまつな	今年度もあと3か月ですね。3学期もおいしく安心、安全な給食を作ってまいります。
14 木	セサミしよくパン てづくりみかんジャム カレーチャウダー ティアポラチキン	○	ツナ ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム とりにく	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブあぶら	みかん にんじん レモン セロリ たまねぎ ホールコーン ほうれんそう にんにく マッシュルーム パセリ	6年生リクエスト献立
15 金	ルーローパン ((にくのぐ・うずらたまご・ごはん) ちゅうかスープ だいがくいも	○	ぶたにく みそ うずらたまご とりにく なまあげ とりがら ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さつまいも むらさきいも ごま	たけのこ ながねぎ たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく わけぎ にんじん こまつな	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。
18 月	わかめごはん みそしる とりのからあげ きりほしだいこんのキムチいため	○	わかめ どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ほうさい にんじん ながねぎ にんにく きりほしだいこん こまつな ほうさいキムチ たまねぎ ほしいたけ	15日(金)だいがくいも 18日(月)わかめごはん とりのからあげ
19 火	ミートボールスパゲティ (スパゲティ・ミートボールソース) チーズポテト りんご	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ りんご	2月と3月の献立にも登場するので、お楽しみに！
20 水	むぎごはん ピリカラなめたけ みそしる メダイのメンチカツ キャベツのごまふうみ	○	みそ かつおぶし ぶたにく メダイ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん さつまいも パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	えのきたけ たけのこ こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう	20日(水)メダイのメンチカツ
21 木	ミルクパン ぐたくさんミネストローネ スペインふうオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー	○	きんときまめ ベーコン とりがら たまご ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら じゃがいも バター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな グリンピース トマト ブロッコリー ホールコーン	武蔵野市と同じ東京都である「八丈島」でとれるメダイという魚のミンチを使って、サクサクのメンチカツを作ります。
22 金	ごもくおこわ タンタンスープ はっほうさい みかん	○	あぶらあげ ぶたにく みそ とりがら いか えび ぎゅうにゅう	もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら ごま ねりごま でんぶん	にんじん ほしいたけ さやいんげん だいず もやし ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほうさい たけのこ きくらげ みかん	29日(金)世界の給食
25 月	みなみうおぬまごはん とんじる さけのしおこうじやき あおなのりあえ	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし さけのり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう	だいこん ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし	『ポルトガルの料理』
26 火	カレーうどん ぶたのどてやき どうふしらたまのぜんざい いちご	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ みそ とうふ あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま しらたまこ	ほしいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな だいこん しょうが わけぎ いちご	ポルトガルは1年を通して暖かい気候に恵まれた国です。
27 水	セルフサンド(かしわおれパン・とりにくのチーズばんこやき) さつまいものスープ ポイルやさいうめドレッシング	○	とりにく チーズ レバーソーセージ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも こんにやく さとう	レモン パセリ たまねぎ にんじん こまつな セロリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン うめぼし	今回は、家庭の味と言われている「フェジョアーダ」という豚肉と豆の煮込みをパセリライスにそえた料理と、押し麦が入ったスープの「カンジャ」、ポルトガルから日本へ伝わったお菓子が起源と言われている「カステラ」を作ります。
28 木	やきおにぎり おかかみそ のっぺいじる すきやきに みかん ヨーグルト	ヨ	かつおぶし こんぶ みそ だいず とりにく ぶたにく どうふ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ ごま さとう ごまあぶら さといも でんぶん あぶら しらたき	ながねぎ しょうが にんにく ほしいたけ にんじん ごぼう こまつな ほうさい みかん	
29 金	フェジョアーダ パセリライス カンジャ カステラ	○	ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ ベーコン とりにく とりがら たまご ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ こめ こめつぶむぎ おしむぎ はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールトマト パセリ あかピーマン こまつな	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト 平均栄養価 中学年 エネルギー 647kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 20.5g 献立は都合により変更される事もあります。

1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は、戦後の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を受けながら昭和21年12月24日に始まり今に至っています。

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」としています。

◆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ら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



◆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。

現在

