



1月予定献立表



《今月のめあて》
たのしくたべよう！



令和3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	牛乳等	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	水	ごはん まめじゃこ みそしる とりさんとしないやさいのであい	○	だいず かえりにほし わかめ みそ かつおぶし とりとくにぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまじゃがいも こめこさといも	たまねぎしょうが にんにく にんじん だいこん こまつな	あけましておめでとうございませう  今年度もあと3か月です。3学期も、おいしく・安心・安全な給食を心をこめて作ってまいります。 12日(水) 「鶏さんと市内野菜の出会い」 3学期最初は、市内小中学校共通献立の日です。鶏唐揚げと旬の市内産野菜を彩りよく煮合わせます。料理名を市民に考案していただいた献立です。 6年生リクエスト献立 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。今月は・・・ 「ごはん」「黒砂糖パン」「ポイル野菜」「みかん」 を献立に取り入れられました。2月と3月にも登場してくるので、お楽しみに！ 17日(月)やきおにぎり 「おむすびの日」にちなんで、手作りのおにぎりをつくり、香ばしく焼き上げます。 31日(月)世界の給食  『台湾の料理』 台湾の料理は、中国料理をベースに西洋や日本の影響を受けて発展してきたと言われています。今回は、近年日本でも馴染みの出てきた「魯肉飯(ルーローハン)」と、定番の大根スープの「蘿蔔湯(ルオポータン)」、芋で作ったもちもち団子のデザート「芋圓(ユウエン)」を作ります。 
13	木	ミートボールスパゲティ (ミートボールソース・スパゲティ) チーズポテト りんご	○	ぶたにく だいず とりがら チーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ でんぶん あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ りんご	
14	金	わかめごはん みそしる とりのカレーしおこうじやき かぶのにびたし	○	かつおぶし こんぶ とうふ みそ とりとくに あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん	はくさい にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが かぶ だいこん かぶは だいこんは	
17	月	やきおにぎり みそしる すきやきに みかん	○	こんぶ さけ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう しらたき あぶら でんぶん	だいこん にんじん こまつな ながねぎ はくさい ほししいたけ みかん	
18	火	ごはん たまごじゅる おぼろまきつくね キャベツのごまふうみ	○	ぶたにく みそ かつおぶし とりとくに だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら パンこ さとう あぶら でんぶん ごま	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが ほししいたけ れんこん たまねぎ しそは けず キャベツ もやし チンゲンサイ	
19	水	くろざとうコッペパン さつまいものスープ とりのチーズパンこやき ポイルやさい うめドレッシング	○	レバーソーセージ とりがら とりとくに チーズ ぎゅうにゅう	パン さつまいも あぶら こむぎこ パンこ こんにやく さとう	たまねぎ にんじん こまつな セロリ レモン パセリ キャベツ ブロッコリー もやし ホールコーン うめぼし	
20	木	ちやめし すましじゅる さばのごまやき きりほしだいこんのマーボーいため	○	こんぶ あおのり とうふ かつおぶし さば とりとくに みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん ごま あぶら	こまつな にんじん きりほしだいこん たまねぎ にら しょうが	
21	金	みそつけめん (むしちゅうかさば・つけじる) にくだんごのもちごめむし みかん	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら とりとくに だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん もちごめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいず もやし ながねぎ ホールコーン こまつな たまねぎ けず ほししいたけ みかん	
24	月	みなみうおめまごはん バターのりつくだにとんじる さけのねぎしおやき あおなごまあえ	○	のり ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし さけ ぎゅうにゅう	こめ さとう くろざとう バター でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな しゅんぎく はくさい もやし	
25	火	ぶたキムチどん (ぶたキムチ・ごはん) みそしる りんご	○	ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん こめ こめつぶむぎ さつまいも	にんじん ながねぎ たまねぎ だいず もやし はくさい キムチ ほししいたけ にら こまつな りんご	
26	水	かきたまうどん ぶたのどてやき ごへいもち	○	たまご とりとくに かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん こんにやく さとう こめ ごま	はくさい にんじん ながねぎ こまつな だいこん しょうが わけぎ	
27	木	かしわめし みそしる とうふハンバーグおろしあん こんぶとさつまいものにも	○	とりとくに あぶらあげ みそ かつおぶし とうふ ぶたにく だいず ひじき こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが こまつな かぶ かぶは たまねぎ だいこん	
28	金	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 ペイクドビーゼンスポテト	○	ツナ とりとくに ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム しろいんげんまめ	パン さとう でんぶん さつまいも あぶら こむぎこ バター じゃがいも	みかん にんじん レモン セロリ たまねぎ ホールコーン こまつな にんにく トマトピューレ パセリ	
31	月	ルーローハン (にくのぐ・ごはん・うずらたまご) ルオポータン ユウエン	○	ぶたにく みそ とりがら うずらたまご とりとくに なまあげ 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 ごま さつまいも しらたまご むらさきいも こめ おしむぎ くろざとう	たけのこ にんじん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく わけぎ だいこん だいこんは こまつな	

牛乳らん ○・・・牛乳

平均栄養価 中学生 エネルギー 605kcal ・たんぱく質 26.4g ・脂質 20.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります

【1月24日～30日は全国学校給食週間です】

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

