



1月予定献立表



《今月のめあて》 ぎょうぎよくたべよう

令和3年度 1月

給食回数 14 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの (材料)			作り方・その他
			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 うめひじきふりかけ とんじる むさしのやさいとりさんのであい	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにくとうふ あぶらあげ みそ こんぶ とりにくぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こんにやく こむぎこ さといも	うめ ごぼう にんじん ながねぎ しょうが にんにく こまつな だいこん	★あけまして おめでとう ございます★
13 木	きなこあげパン ホワイトシチュー ふゆやさいのラトウユ	○	きなこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりから ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム ごぼう ブロッコリー カリフラワー だいこん ホールトマト にんにく トマトピューレ	
14 金	とりとコーンのピラフ おしむぎのスープ タンドリーサバ	○	とりにく レバーソーセージ とりから さば ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら おしむぎ じゃがいも	にんじん ホールコーン マッシュルーム しょうが たまねぎ こまつな セロリ にんにく	12日(水)むさしのやさいとり さんのであい
17 月	むさしのかてうどん (うどん・かてやさい・つけじり) ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みかん	武蔵野市産の野菜と鶏のから 揚げを甘辛く絡めた一品です。 武蔵野市の小中学校で提供さ れます。
18 火	ぶたたまどん きりほしだいこんのごまずいため ミックスフルーツ	○	ぶたにく たまご かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ こまつな きりほしだいこん にんじん もやし ミックスフルーツ	
19 水	セルフサンド (コッペパン・ドライカレー) たまごスープ マカロニソテー	○	ぶたにく だいたい たまご とりから ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ さとう でんぶ マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ えのきたけ にんじん こまつな ほししいたけ マッシュルーム	
20 木	ごはん さつまじる ししゃもフライ ちゅうのうソース キャベツとコーンソテー	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ ホールコーン	6年生からのリクエストメニュー です。
21 金	マーボーどうふどん ワンタンスープ みかん	○	とうふ ぶたにく みそ とりにく とりから ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶ ワンタンのかわ あぶら	ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが もやし にんじん はくさい みかん	12日(水)むさしのやさいとり さんのであい
24 月	むぎごはん はくさいのスープ にらまんじゅう ひじきいため	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ ぎょうざのかわ はるさめ でんぶ ごまあぶら あぶら さとう	はくさい もやし にんじん かんぴょう こまつな にら たまねぎ しょうが ホールコーン	13日(木)きなこあげパン ホワイトシチュー
25 火	ひじきごはん すましじる とりのからあげ こっばなます	み	とりにく ひじき とうふ わかめ かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶ ごま	にんじん ながねぎ たけのこ きりほしだいこん こまつな みかんジュース	17日(月)むさしのかてうどん
26 水	ながさきチャンポン だいこんのそぼろに まっちゃパンケーキ	○	ぶたにく えび いか とりから とりにく ぎゅうにゅう たまご	うどん あぶら さとう でんぶ こむぎこ パター あまなつとう	もやし キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん ほししいたけ たまねぎ こまつな	25日(火)こっばなます(福井県)
27 木	むぎごはん のっぺいじる ぎせいどうふ にくじゃが	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ こんにやく あぶら でんぶ さとう じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ グリンピース	26日(水)ながさきチャンポン (長崎県)
28 金	ごはん みだくさんじる いわしのさんがやき やさいうまに	ヨ	ぶたにく こうやどとうふ かつおぶし こんぶ いわし すりみ ひじき みそ さつまあげ ヨーグルト	こめ ごまあぶら パンこ でんぶ さとう あぶら こんにやく	にんじん ながねぎ きりほしだいこん しめじ そは しょうが だいこん たけのこ こまつな	27日(木)のっぺいじる(新潟 県)
31 月	ごはん みそしる さけのからあげねぎソース ぶたにくのねぎおきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく	28日(金)いわしのさんがやき (千葉県)

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト み…みかんジュース

※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 608kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.1g

全国学校給食週間とは

みなさんが毎日食べている学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町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。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、一ヵ月後の1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。