



1月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう

令和3年度 1月

給食回数 14 回

●武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	ジャージャーメン とりさんとしないやさいのであいりんごのシロップに	○	ぶたにく だいたい みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん こむぎこ さとも	ほしかった たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな りんご		
13	木	れんこんごはん ゆばのおすいもの さわらのさいきょうやき ひじきのいためもの	ヨ	あぶらあげ ちりめんじゃこ ゆば どうふ かつおぶし さわら みそ ひじき とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう しらたき	れんこん はくさい にんじん えのきたけ こねぎ こまつな	あけまして おめでとう ございます	
14	金	ゆかりごはん なまあげのみそしるまつかぜやき ごぼうのふとに	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし とりにく どうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう ごま	ゆかり こはくさい ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ごぼう	3学期がスタートしました。給食は、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心を学ぶことができる「生きた教材」です。給食を残さず食べて、しっかりと学びましょう！	
17	月	ミルクパン キャロットシチュー あぶらあげとやさいのいためもの りんご	○	ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ あぶらあげ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし こまつな りんご	12日(水) 勤さんと 市内野菜の出会い (市内共通献立の日)	
18	火	しじゅうし はくさいスープ しろみざかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とりがら メルルーサ ツナ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	にんじん しょうが はくさい たけのこ ながねぎ こまつな にんにく	片栗粉をつけて揚げた鶏肉と、ゆでた人参・大根・里芋・小松菜を合わせた献立です。献立名は市民の方にネーミングしてもらいました。	
19	水	とりななばんうどん ささかまぼこのぼんこやき ひきなもち	○	とりにく かつおぶし ささかまぼこ こうやどうふ ぎゅうにゅう	うどん さとう マヨネーズ パンこ だまこもち あぶら	もやし こまつな しょうが ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	1月24日～30日は全国学校給食週間です。それにちなんで、今月は日本の郷土料理を献立に取り入れています。	
20	木	ごはん てづくりふりかけ せんだいふういもに まぐろのみそがらめ	○	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく どうふ みそ めかじき あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう さとも こんにやく でんぶん	にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ながねぎ こまつな しょうが ホールコーン	学校給食週間	
21	金	たまねぎカレーライス かみかみおんやさい ふくじんづけ	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが ごぼう もやし こまつな ふくじんづけ	学校給食週間	
24	月	じゃこのピラフ かおりみそスープ たまごいりハンバーグ もやしのいためもの	○	ちりめんじゃこ とりにく みそ とりがら うずら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう パンこ でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ はくさい こまつな ながねぎ たけのこ もやし キャベツ	13日ゆばのお吸い物 さわらの西京焼き (京都府)	
25	火	ごへいもち のっぺいじる きんとときまめのあまに	○	みそ かつおぶし とりにく なまあげ きんとときまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま さとも こんにやく でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう	18日しじゅうし 白身魚の唐揚げ にんじんしりしり (沖縄県)	
26	水	スパゲッティーナポリタン はくさいとひきにくのいために りんごのあげパイ	○	ハム ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん コーンフレーク ぎょうざのかわ こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ はくさい たけのこ あかピーマン チンゲンサイ しょうが りんご レモン	19日引き菜餅 (福島県)	
27	木	ごはん チゲじる あじのメンチカツ キャベツソテー	○	あじ とりにく どうふ みそ とりがら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	はくさい キムチ はくさい だいこん にんじん いらな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	20日仙台風いも煮 まぐろのみそがらめ (宮城県・山形県)	
28	金	たこめし すましじる とりのカレーマヨネーズやき こっばなます	○	たこ どうふ もずく かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん マヨネーズ あぶら さとう ごま	ほしかった たけのこ はくさい ながねぎ きりぼし だいこん にんじん こまつな	25日五平餅 のっぺいじる (岐阜県・新潟県)	
31	月	ソフトフランスパン ボルシチ チャプチェ ベイクドチーズケーキ	○	ぶたにく とりがら クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	ピーツ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ にんにく トマトピューレ いらほしかった	28日たこめし こっばなます (三重県・福井県)	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方（おおくのうたがた）に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児（ひんこんご）を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物