

1月予定献立表

《今月のめあて》

1月 たのしくたべよう



令和3年度 1月

給食回数 14 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	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	糰うどん 茹で野菜(糠) 武蔵野野菜と鶏さんの出会い	○	豚肉 かつお節 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 里芋	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん にんにく	明けましておめでとう ございます。 
13 木	ガーリックライス ビーフンスープ いかの五目炒め みかん	○	鶏肉 鶏ガラ いか うずら卵 牛乳	米 米粒麦 油 ビーフン 砂糖 ごま油 でん粉	にんにくにんじん パセリ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー たけのこ 干しいたけ 生姜 みかん	今年の給食スタート は、皆さんの大好きな 糰うどんからです。 付け合わせの「むさし のやさいとりさんので あい」は、和風の煮物 に鶏の唐揚げを合わ せた料理です。
14 金	ハヤシライス ポイル野菜 中華ドレッシング さつま芋ミルク煮	○	レバーソーセージ 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング さつま芋 バター	玉ねぎ 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 小松菜	
17 月	黒食パン ミルククリーム ソーセージポトフ 春雨と大根のピリカ炒め りんご	○	牛乳 生クリーム レバーソーセージ 豚肉 鶏ガラ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 油 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 大根 なら 生姜 りんご	
18 火	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き かくし高野豆腐 みかんジュース	ミ	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 ぶり 高野豆腐	米 砂糖 油 でん粉	白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 干しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜 みかんジュース	19日 煮込み信田うどん 信田とは、油揚げを つけた料理に付ける 名称で、由来は白ぎつ ねの伝説がある大阪 「信太の森」から来てい ると言われています。
19 水	煮込み信田うどん チーズベーコンパンケーキ 大根とツナトマト煮	○	油揚げ かつお節 チーズ 卵 ベーコン 牛乳 ツナ	うどん 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 大根 ホールマト にんにく	
20 木	麦ご飯 具だくさん汁 いわしの蒲焼き ひじきの甘辛炒め みかん	○	生揚げ かつお節 昆布 いわし ひじき 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 こんにやく でん粉 小麦粉 砂糖	大根 にんじん ごぼう 小松菜 生姜 キャベツ 長ねぎ みかん	
21 金	麦ご飯 家常豆腐 ワタンスープ おから煮	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ 鶏肉 おから 油揚げ かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 ワタンの皮 油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ なら にんにく 生姜 もやし 白菜 小松菜 ごぼう	
24 月	きびご飯 ひじきふりかけ 味噌汁 鮭の塩焼き 生姜塩キャベツ	○	ひじき かつお節 生揚げ 味噌 昆布 鮭 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 ごま油	小松菜 長ねぎ えのきたけ キャベツ 生姜	24日 明治22年の給食 初日のメニュー「焼き 鮭」 
25 火	きなこ・ごま揚げパン カレービーンズスープ 卵ときくらげの炒め物	○	きな粉 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ 卵 ベーコン 牛乳	パン 油 ごま 砂糖 マカロニ でん粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム きくらげ 生姜	
26 水	沖縄ぶっかけそば 白身魚のから揚げ 人参しりしり みかん	○	豚肉 豚ガラ かつお節 かまぼこ メルルーサ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ こねぎ(葉ねぎ) にんじん もやし ホールコーン みかん	25日 学校給食発祥の 「揚げパン」 
27 木	きのご飯 ニラ玉汁 つくね焼き きんぴらごぼう	○	昆布 卵豆腐 かつお節 鶏肉 おから 牛乳	米 でん粉 パン粉 油 砂糖 こんにやくごま	しめじ 干しいたけ 長ねぎ なら 生姜 ごぼう にんじん	
28 金	チキンカレーライス ポイル野菜 和風ドレッシング りんご	○	鶏肉 レバーソーセージ 大豆 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 セロリ りんご トマトジュース キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン	31日 肉ボール五目炒 め 肉ボールは調理場の 手作りです。一度オー ブンで焼いた後に炒め 物に混ぜます。
31 月	ご飯 味噌汁 肉ボール五目炒め すき昆布煮	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 うずら卵 油揚げ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	白菜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 にんにく グリーンピース	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※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 796kcal たんぱく質 32.8g 脂質 28.5g

【全国学校給食週間】

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(現鶴岡市)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、一カ月後の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。

