



1月予定献立表

《今月のめあて》

しょくじのマナーをみにつけよう



令和3年度 1月

給食回数 14 回

武蔵野市立桜野小学校

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	むぎごはん みそしる ☆むさしのやさいととりさんのであい すきこぶに	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さといも さとう	かんびょう ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな さやいんげん	<p>12日から給食が始まります。寒い冬を元気に過ごしましょう。</p>  <p>☆市内統一献立 12日武蔵野野菜ととりさんの出会い 鶏のから揚げと野菜のおろし煮です。市内産の大根・人参・里芋を使います。子どもたちにも人気のある献立です。</p>  <p>☆14日ブラジル料理 「フェイジョアダ」は、豆のトマトにのみです。ごはんにかけて食べます。 ブラジルソテーは、ブラジルの国旗の色を野菜(ブロッコリー・コーン)で表現しました。</p>  <p>☆31日ヤーコンのきんぴら ヤーコンはキク科の植物です。見た目はさつまいもに似ています。シャキシャキとした食感が特徴的です。</p> 
13 木	こくとうパン ビーンズスープ ポテトグラタン 	○	レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン シェルマカロニ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ ホールトマト トマトジュース にんじん セロリ にんにく マッシュルーム パセリ	
14 金	☆【ブラジル料理】 むぎごはん フェイジョアダ ブラジルソテー みかん	○	きんときまめ ぶたにく レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー もやし ホールコーン レモン みかん	
17 月	キムタクごはん ワンタンスープ あつあげどうふのもの	○	ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼづけ にんじん はくさい にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな	
18 火	スープパゲティ カレービーンズ みかん	○	えび ツナ とりがら だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ みかん	
19 水	あわごはん のっぺいじる ししゃものなんぼんづけ ベジタブルソテー	○	とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ ししゃも かまほこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにやく でんぶん あぶら さとう	きりほしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな もやし	
20 木	ミルクパン コーンクリームスープ てりやきチキン じゃがいもソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら とりにく	パン あぶら こむぎこ バター さとう でんぶん じゃがいも	クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな	
21 金	ホイコーローどん ちゅうかスープリんご	○	ぶたにく みそ とうふ ほたてがし とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく はくさい こまつな りんご	
24 月	ひじきうめごはん すましじる ひみつのからあげ(とりのからあげ) かりかりポイルやさい(ポイルやさいあげワンタン) わふうドレッシング	○	ひじき わかめ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう おふ こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく ワンタンのかわ ドレッシング	ゆかりこめほし きりほしだいこん ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ホールコーン	
25 火	たきこみごはん もりもりとんじる おこのみやきふうたまごやき	○	とりにく あぶらあげ かまほこ ぶたにく とうふ みそ こんぶ たまご ベーコン さくらえび チーズ あおのり ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ もちこめ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん ながねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン	
26 水	かしわパン めかじきのサクフワチーズカツ ホットボールスープ(にくだんごのスープ)	○	めかじき チーズ ぶたにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブあぶら でんぶん じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな セロリ	
27 木	ごはん つるつとはるさめのスープ フィッシュバーグうまうまのきソースかけ ナムル	○	いわしすりみ ぶたにく だいず ベーコン えび とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ たけのこ はくさい ながねぎ にんじん こまつな だいずもやし もやし ほうれんそう にんにく	
28 金	やさいたっぷりふゆのカレーライス コーンとやさいのソテー みかん	○	とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん にんにく しょうが りんご ホールコーン ブロッコリー キャベツ みかん	
31 月	じゃこごはん みそしる ぶたのしょうがやき ☆ヤーコンのきんぴら	○	こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ わかめ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ヤーコン こんにやく ごま	しょうが かんびょう たまねぎ えのきたけ ながねぎ にんじん こまつな	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 26.4g 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。

☆1月24日(月)～30日(日)は全国学校給食週間です☆

学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食について理解と関心を深めてもらおうと設けられた1週間です。

学校給食は、明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこることができない子どもたちのためにはじまりました。戦時中は一時中断され、戦後昭和21年12月24日に再開されました。再開されたことを記念し、学校給食週間ははじまりました。

桜野小では、学校給食週間に、給食委員会が考えた給食を提供する予定です。

「苦手な食材も食べてもらおう！」と献立を考えてくれました。(24日から28日が給食委員の献立です。)

献立名も児童が考えました。



☆6年生リクエストメニュー☆

13日 ポテトグラタン

2月3日も登場しますので、お楽しみに♪

