

給食回数 15 回

令和4年度 1月

たのしくたべよう



武蔵野市立第五小学校

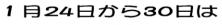
| | | 干度 1月 和良凹数 | 4 | <u>回</u> つかうもの(材料) | | | |
|----|---|--|----|--|---|---|---|
| 月日 | 曜 | こんだて | 乳等 | 体をつくる(あか) | 力や熱となる(き) | 体の調子をととのえる(みどり) | コメント |
| 11 | 水 | きなこあげパン スコッチブロス チリビーンズ | 0 | きなこ とりにく とりがら きんときまめ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう おしむぎ じゃがいも こむぎこ | あかピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース | 新年あけまして おめでとうございます。 3学期も規則正しい生活をして、 |
| 12 | 木 | マーボーどうふどん <u>ワンタンスープ</u> りんご | 0 | とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら こまつな りんご | しっかり食べて体調をくずさな いよう過ごしましょう。 |
| 13 | 金 | ごはん まめじゃこ おしむぎのスープ とりさんとしないやさいのであい | 0 | だいず かえりにぼし ベーコン とりがら とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ でんぷん あぶら さとうごま おしむぎ じゃがいも こめこ さといも | たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく しょうが だいこん | |
| 16 | 月 | むぎごはん すましじる とりのうめみそやき だいこんとぶたにくのにもの | 0 | とうふ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん さとう こんにゃく ごまあぶら | こまつな にんじん たまねぎ うめぼし だいこん こねぎ | 2学期に給食委員が実施した 「給食リクエスト」の集計結果 が給食室に届きました。 1位「きなこ揚げパン」 |
| 17 | 火 | さけごはん みそしる すきやきに みかん | 0 | こんぶ さけ あぶらあげ わかめ 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 ごま さとうしらたき あぶら でんぷん | きりぼしだいこん こまつな にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ みかん | 2位「カレーライス」 3位「カレーうどん」 |
| 18 | 水 | みそつけめん (むしちゅうかそば つけじる) にくだんごのもちごめむし | 0 | ぶたにくわかめ みそ とりがら かつおぶし とりにく だいず ぎゅうにゅう | むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぷん 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 こまつな ながねぎ ホールコーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ | 11日きなこ揚げパン ダントツ1位のメニューで3学 期の給食スタートです。 きなこの原材料の大豆は |
| 19 | 木 | ちゃめし すましじる さばのなんぶ(ごま)やき きりぼしだいこんのいために | 0 | こんぶ あおのり とうふ かつおぶし さば とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さとう でんぷん ごま あぶら | こまつな はくさい にんじん ながねぎ きりぼしだいこん さやいんげん | 「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富です。 |
| 20 | 金 | ふゆやさいのドライカレー さっぱりスープ チーズポテト | 0 | ぶたにくだいず かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも | たまねぎ にんじん れんこん ごぼうしょうが にんにく ホールトマト はくさい ほうれんそう セロリ パセリ | 13 日とりさんと市内野菜 |
| 23 | 月 | みなみうおぬまごはん とんじる ししゃものいそべあげ あおなのごまあえに | 0 | ぶたにくなまあげ みそ かつおぶし ししゃも あおのり ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも こんにゃく あぶら こむぎこ でんぷん ごま さとう ごまあぶら | ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しゅんぎく はくさい もやし | のであい (市内共通献立です) 鶏のから揚げと武蔵野市内 |
| 24 | 火 | ゆかりごはん のっぺいじる とりのあまからやき <u>にくじゃがに</u> | 0 | なまあげ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さといも ごまあぶら でんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく | ゆかりこ ほししいたけ れんこん にんじん ごぼう しょうが たまねぎ さやいんげん | で作られた野菜を茹でて甘辛 く味付けをしたおろし煮です。 里芋・大根・人参・小松菜を使 |
| 25 | 水 | カレーうどん ぶたのどてに とうふしらたまぜんざい いちご | 0 | ぶたにくかつおぶし こんぶ みそ とうふ あずき ぎゅうにゅう | うどん さとう でんぷん こんにゃく あぶら ごま しらたまこ | ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな だいこん しょうが わけぎ いちご | う予定です。 今月の6年生 |
| 26 | 木 | むぎごはん 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の | 0 | 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 こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぷん さつまいも ごま | こまつな かぶ かぶは にんじん たまねぎ ごぼう だいこん | リクエストメニュー 12日 ワンタンスープ 6-1 6-2 6-3 |
| 27 | 金 | ぶたキムチどん きんときまめのあまに りんご | 0 | ぶたにく みそ きんときまめ ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | 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 りんご | 18日 つけめん 6-1 24日 肉じゃが 6-3 |
| 30 | 月 | むぎごはん たぬきじる とりのつくねやき キャベツのごまふうみ | 0 | ぶたにく みそ かつおぶし とりにく おから あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら こんにゃく ごまあぶら パンこ さとう 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 たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ | 31日は「菜さ(3)い(1)の日」 野菜には体の調子を整える働 |
| 31 | 火 | たかないリチャーハン にくだんごとはるさめのスープ はっぽうさい | 0 | だいず ぶたにくとりにく とりがら いか うずらたまご ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん はるさめ ごま | たかな こまつな ながねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ | きがあります。旬の野菜は体を 温める効果も期待できます。 |

牛乳らん 〇…牛乳

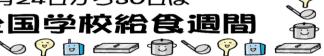
※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 602kcal ・たんぱく質 26.6g ・脂質 20.5g









学校給食は子どもたちが食に関する正 しい知識と望ましい食習慣を身につける ために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校 給食の意義や役割についての理解を深め て、関心を高めるための1週間です。

学校給食が始まったのはいつ? ・・・明治22年 どこで?・・・山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校

家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちの為に提供され全国に広まったが 戦争により食料不足になり中止となりました

再開されたのはいつ?・・・昭和21年12月24日

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提供される

「学校給食感謝の日」と制定されたが、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』となりました。

現在は、食べることが困難だった頃から大きく情勢が変わり、バランスのよい食事のお手本として学校給食は"生きた教材"の役割を担うよう ※裏面には「給食&食育おたより」があります になりました