



1月予定献立表

《今月のめあて》
たのしくたべよう



令和4年度 1月

給食回数 15 回

武蔵野市立第五小学校

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)	
11 水	きなこあげパン スコッチブロス チリビーンズ	○	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、 しっかり食べて体調をくずさな いよう過ごしましょう。
12 木	マーボーどうふどん ワンタンスープ りんご	○	どうふ 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 さとう あぶら さとう でんぶ 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	
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	○	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 でんぶ あぶら さとう ごま おしむぎ じゃがいも こめ 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	○	どうふ 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 でんぶ さとう こんにやく 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」 2位 「カレーライス」 3位 「カレーうどん」
17 火	さけごはん みそしる すきやきに みかん	○	こんぶ さけ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう しらす あぶら でんぶ	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	
18 水	みそつけめん (むしちゅうかそば つけじる) にくだんごのもちこめむし	○	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 でんぶ もちこめ	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	
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	○	こんぶ あおのり どうふ 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 でんぶ 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	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 「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	○	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	
23 月	みなみうおめまごはん とんじる ししゃものいそべあげ あおなごまあえに	○	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 こんにやく あぶら こむぎこ でんぶ 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	
24 火	ゆかりごはん のっぺいじる とりのあまからやき にくじゃがに	○	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 でんぶ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	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	13日とりさんと市内野菜 のであい(市内共通献立で す) 鶏のから揚げと武蔵野市内 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 う予定です。
25 水	カレーうどん ぶたのどてに どうふしらたまげんざい いちご	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ みそ どうふ あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こんにやく 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	
26 木	むぎごはん みそしる どうふハンバーグおろしあん こんぶとさつまいものにも	○	あぶらあげ みそ かつおぶし どうふ 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 でんぶ 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	
27 金	ぶたキムチどん きんときまめのあまに りんご	○	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 でんぶ	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	今月の6年生 リクエストメニュー 12日 ワンタンスープ 6-1 6-2 6-3 18日 つけめん 6-1 24日 肉じゃが 6-3
30 月	むぎごはん ためきじる とりのつくねやき キャベツのごまふうみ	○	ぶたにく みそ かつおぶし とりのおから あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら パンこ さとう でんぶ 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 火	たかないりチャーハン にくだんごとはるさめのスープ はつぼうさい	○	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 でんぶ 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	

牛乳らん ○●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
になりました

※裏面には「給食&食育おたより」があります

