



1月予定献立表



《今月のめあて》

家庭数

なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう

令和4年度 1月

給食回数 15 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

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
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
11 水	キーマーカレー ポイルやさい わふうドレッシング	○	だいた ぶたにく ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター ドレッシング	レーズン たまねぎ セロリ にんにくしょうが にんじん りんご ホールトマト はくさい もやし こまつな	<p>3学期がスタートしました。生活と食事のリズムを戻しながら、寒さに負けないように、バランスのよい食生活を心がけましょう。</p> <p>13日(金) 鶏さんと 市内野菜の出会い (市内共通献立の日) 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・大根おろしを合わせたみぞれ煮です。献立名は市民の方にネーミングしてもらいました。</p> <p>学校給食週間 1月24日～30日は全国学校給食週間です。それにならんで、今月は日本の郷土料理がたくさん献立に取り入れてあります。</p> <p>17日 ふろふき大根 (京都府) 18日 サンマー麺 (神奈川県横浜市) 19日 とりめし (岡山県) 20日 タコライス (沖縄県) 23日 こっぴなます (福井県) 24日 ごへいもち (長野県ほか) のっぺいじ (新潟県ほか) 26日 鶏飯 (奄美群島) 27日 だまこ汁 (秋田県) 治部煮 (石川県)</p>	
12 木	ゆかりごはん みそしる まつかぜやき ごぼうのふとに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし とりにくとうふ 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 こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう		
13 金	ぶっかけちからうどん とりさんとしないやさいのであい	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶにほし ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	うどん もち さとう あぶら でんぶん こむぎこ さといも	もやし はくさい こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん		
16 月	コッペパン てづくりりんごジャム キャロットンチュウ あぶらあげとやさいのいたためもの	○	ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ あぶらあげ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん プロックリー キャベツ もやし こまつな		
17 火	ごはん みだくさんじる さばのたつたあげ ふろふきだいこん	○	ぶたにく なまあげ かつおぶし さば みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん さとう	にんじん ながねぎ こまつな しょうが だいこん たまねぎ		
18 水	サンマーめん むぎはるまき キャベツソテー	○	ぶたにく こんぶ かつおぶし ひじき チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ	にんじん こまつな たまねぎ もやし にんにくしょうが たけのこ ほししいたけ ザーサイ キャベツピーマン		
19 木	とりめし まめとんじる ツナのあつやきたまご	ヨ	とりにく ぶたにく だいた さとう みそ かつおぶし たまご ツナ ひじき ヨーグルト	こめ もちごめ あぶら さとう こんにやく	ごぼう にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ		
20 金	タコライス さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ ホールトマト レモン キャベツ りんご レズン		
23 月	あぶらあげいりちやめし すましじる さわらのゆずふうみやき こっぴなます	○	あぶらあげ こんぶ わかめ かつおぶし さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ おふ さとう あぶら ごま こまつな	はくさい ながねぎ ゆず きりぼしだいこん にんじん こまつな		
24 火	ごへいもち のっぺいじる きんときまめのあまに コマずおんやさい	○	みそ かつおぶし とりにく なまあげ きんときまめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま さといもこんにやく でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ もやし こまつな		
25 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ために りんごのあげパイ	○	ぶたにく ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら パター 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	たまねぎ にんにくピーマン ホールトマト 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		
26 木	けいはん だいたいのちゅうかいため	○	とりにくたまご とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこんつぼづけ こまつな こねぎ しょうが たまねぎ たけのこピーマン		
27 金	ごはん うめじゃこふりかけ だまこじる じぶに	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう だまこもちこんにやく こむぎこ でんぶん くるまふ	うめ だいこん にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ たけのこ ほうれんそう		
30 月	にんじんピラフ こんさいたつぷりスープ チーズのオムレツ	○	かつおぶし たまご とりにく チーズ 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	たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ セロリ にんにく ほうれんそう クリームコーン		
31 火	セルフサンド(パン・ソーセージカツ) ふゆのみかくシチュー りんご	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも じゃがいも パター	たまねぎ にんじん しめじ りんご		

牛乳らん ○●牛乳 ヨヨ●ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…りんごジュース
月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 25.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。脂質 23.2g

1月24日～30日 全国学校給食週間

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理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



食のこころわざ もちはもち屋



もちは本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。