

# 1月予定献立表

《今月のめあて》

## 1月 楽しく食べよう

令和4年度 1月

給食回数 15 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)	
11	水	醤油つけ麺(麺・汁・野菜) 煮卵メンマ豚チャーシューりんご	○	鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油	にら 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 たけのこりんご	 <p>明けましておめでと うございます。</p> <p>今年の給食スタート は、リクエストのあつ た「つけ麺」です。 たくさん食べてもらえ たら嬉しいです。 他にも、 18日「糎うどん」 19日「シュウマイ」 23日「豚汁」 24日「揚げパン、ミネ ストローネスープ」 31日「クリームシ チュー」 がリクエスト献立とし て登場します。</p>  <p>13日 武蔵野野菜と鶏さん の出会い</p> <p>武蔵野市の地場産 野菜を使った献立で す。 武蔵野市の小学校・ 中学校で同じ献立を 提供しています。</p> 
12	木	ケチャップライス 炒り卵 冬野菜スープ キャベツとツナのソテー	○	レバーソーセージ 卵 鶏肉 鶏ガラツナ 牛乳	米 油 じゃが芋 ごま	玉ねぎ 白菜 かぶ ブロッコリー キャベツ 小松菜 ホールコーン にんじん	
13	金	きびご飯 鉄火みそ 清汁 武蔵野野菜と鶏さんの出会い いちご	○	煎り大豆 味噌 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 油 里芋	長ねぎ 小松菜 にんじん 生姜 にんにく 大根 いちご	
16	月	焼き豚カレーチャーハン 中華スープ 野菜のうま煮	○	豚肉 ハム 生揚げ 鶏ガラ ちくわ うずら卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん 大根 ブロッコリー	
17	火	ピザサンド ABCスープ 白菜とかぶのソテー みかん	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	パン じゃが芋 パスタアルファベット 油 でん粉	玉ねぎ ピーマン 白菜 にんじん 小松菜 にんにく かぶ しめじ みかん	
18	水	糎うどん(うどん・汁・糎) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおりの 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
19	木	きびご飯 味噌汁 もっちりシュウマイ キャベツの辛子ソテー	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 大豆 ハム 牛乳	米 もちきび 餃子の皮 でん粉 ごま油 油	大根 小松菜 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんじん レモン	
20	金	エビクリームライス 春雨と切干大根のピリ辛炒め りんご	○	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ かつお節 昆布	米 油 小麦粉 バター 春雨 ごま油 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 切り干し大根 にら にんにく 生姜 りんご	
23	月	きびご飯 豚汁 鶏の唐揚げねぎソース ひじき煮	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 もちきび こんにやく 油 ごま油 でん粉 ごま 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	
24	火	きなこ・ごま揚げパン ミネストローネスープ 野菜ソテー いちご	○	きな粉 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン 油 ごま 砂糖 パスタアルファベット	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト ホールコーン 小松菜 いちご	
25	水	根菜入りカレー ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 さつまい 小麦粉 油 砂糖 こんにやくドレッシング	大根 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	
26	木	鶏ごぼうご飯 もずくかき玉汁 高野豆腐の揚げ煮 みかん	○	鶏肉 油揚げ もずく 卵 豆腐 かつお節 昆布 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま	にんじん ごぼう かぶ 長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー みかん	
27	金	スパゲッティミートソース じゃが芋のチーズ焼き	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト	
30	月	きびご飯 おからふりかけ 味噌汁 鮭の塩焼き 生姜塩キャベツ	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおりのり かつお節 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鮭 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 ごま油	かぶ 小松菜 にんじん キャベツ 生姜	
31	火	柏折パン クリームシチュー ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ りんご	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ホールコーン しめじ キャベツ りんご	

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。

月平均栄養価 エネルギー 794kcal たんぱく質 33.9g 脂質 28.8g

### 【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、一か月後の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。

