



# 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4年度 1月

給食回数 15 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)	
11	水	ごはん まめじゃこ おぞうに ぶたにくのしょうがやき ゆかりだいこん	○	だいず かえりにほし とりにくかつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま だまこもち さといも	にんじん こまつな ながねぎ ゆず たまねぎ しょうが だいこん れんこん ゆかりこ	あけまして おめでとう ございます 
12	木	ルーローはん(むぎごはん・ ルーローはんのぐ・うずらのたまご) ちゅうかスープ さつまいものレモンに	○	ぶたにく だいず とりがら うずらたまご とりにく 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 さつまいも	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ はくさい こまつな だいずもやし レモン	
13	金	きんときまめおこわ とんじる むさしのやさいとりさんののであい みかん	○	きんときまめ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく こめ でんぶん さといも	きりぼしだいこん ごぼう にんじん ながねぎ しょうが にんにくだいこん こまつな みかん	13日(金) 「武蔵野野菜と 鶏さんの出会い」 市立小中学校が共通 料理の日です。一口サイ ズの鶏唐揚げと、旬の 市内産野菜を彩りよく煮 合わせます。料理名を 市民に考案していただい た献立です。
16	月	むぎごはん わふうスープ ぶたのどてやき あんかけどうふ	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん もやし こまつな ごぼう しょうが わけぎ しめじ ながねぎ	6年生からのリクエスト あと数か月で卒業する 6年生に「卒業までにも う一度食べたい給食」の リクエストをいただきました。  今月は・・・ 「豚肉の生姜焼き」 「揚げパン」「白ごはん」 「ポイル野菜」 を献立に取り入れしました。 2月と3月にも登場する ので、お楽しみに！
17	火	きつねうどん きりぼしだいこんのマーボーいため こへいもち みかん	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぶん あぶら こめ	にんじん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にら しょうが みかん	
18	水	かしわおれパン とりのガーリックパンこやき コーンクリームスープ ツナときゃべつのソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	パン こむぎこ パンこ あぶら バター さとう マカロニ	レモン パセリ にんにく クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ キャベツ もやし にんじん こまつな	
19	木	むぎごはん すまじる さけのチャンチャンやき にくじゃが	○	とうふ わかめ かつおぶし こんぶ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも しらたき	こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ しめじ レモン さやいんげん	
20	金	フェジョアード パセリライス さつまいもとコーンのソテー いちご	○	ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ さつまいも むらさきいも オリーブあぶら	パセリ たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールマト ホールコーン さやいんげん いちご	
23	月	きなこあげパン かぼちゃスープ じゃことマカロニのわふうペペロンチーノ	○	きなこ ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ハム あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう おしむぎ マカロニ オリーブあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ にんにく ほうれんそう	
24	火	やさいたつぶりチャーハン にくだんごスープ あつあげのキムチいため	○	ハム ぶたにく ひじき とりがら 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 でんぶん	キャベツ きピーマン にら ながねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな セロリ はくさい キムチ ほししいたけ チンゲンサイ	
25	水	ミートソース スパゲティー りんごのおんポテトサラダ みかん	○	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく セロリ トマト ビューレ ホールマト りんご みかん ホールコーン パセリ レモン	
26	木	きりぼしだいこんとおこめのであい みそしる ひじきのハンバーグ じゃこいりおんやさい	○	とりにく わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま パンこ さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	
27	金	ふゆやさいのカレー ライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	とりにく とりがら かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ ホールコーン こまつな りんご	
30	月	のざわなめし みそしる とりのなんぶやき じゃがいものきんぴら	○	かつおぶし あぶらあげ みそ 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 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	のざわな にんじん はくさい ながねぎ こまつな ごぼう	
31	火	にくみそジャージャーめん あおなとうふのスープ りんごのつつみあげ	○	ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん にら しょうが チンゲンサイ もやし りんご レモン	

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 中学年 エネルギー 622kcal ・たんぱく質 27.5g ・脂質 21.5g

※裏面には「給食&食育おたより」があります

### 【1月24日～30日は全国学校給食週間です】

学校給食は、戦後の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ながら昭和21年12月24日に始まり今に至っています。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、1か月後の1月24日からの1週間を『全国学校給食週間』としています。

#### ◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)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食事を提供したことからいわれています。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。

明治22年



#### ◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。

現在

