



1月予定献立表

《今月のめあて》
たのしくたべよう



令和5年度 1月

給食回数 16 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)	
10 水	セルフサンド(コッペパン・あんこ) ポークンチュー やさいとソーセージのソテー	○	あずき ぶたにくとりがら ぶたがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら さつまいも じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト はくさい	<p>3学期スタート</p> <p>あけましておめでとう ございます</p>  <p>令和5年度最後の学期が始まります。年が明けて、まだまだ寒い時期が続くと思いますので、給食をしっかり食べて、体の中からも、体を温めてほしいと思います。</p> <p>五小リクエストメニュー</p> <p>11日『しょうゆつけめん』、26日『カレーライス』、29日『きなこあげパン』は給食委員会主催の『リクエストメニュー』で決まった献立です。</p>  <p>12日(金) 『鶏さんと市内野菜の出会い』</p>  <p>この日は、市内小中学校共通献立の日です。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。</p> <p>五小ホームページ 『給食献立』</p>  <p>☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。</p>
11 木	しょうゆつけめん(ちゅうかめん・つけじる・やさい) にたまごぶたチャーシュー りんご	○	とりがら ぶたがら かつおぶし ぶたにくらずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな りんご	
12 金	ごはん まめじゃこ さつまいも とりさんとしないやさいのであいまかん	○	だいず かえりにほし ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも こんにやく さといも	にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく だいこん みかん	
15 月	わかめごはん みそしる プリのこうみやき いりどり みかん	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶり 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 ごま さつまいも さといも こんにやく さとう でんぶん	ながねぎ かぶ こまつな しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん ほうれんそう ほししいたけ みかん	
16 火	カレーにくもりうどん(うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめことうあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおりの きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら くらざとう	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	
17 水	セルフサンド(かしわおれパン・わらじカツ・ポイルキャベツ) わかめスープ やさいとじゃこのソテー	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく こまつな	
18 木	やきぶたチャーハン ワンタンスープ じゃこいりいとこんソテー りんご	○	ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん こまつな りんご	
19 金	おやこどん よしのじる だいがくいも	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ とうふ ほたてが い ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん さつまいも むらさきいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ほうれんそう えのきたけ	
22 月	シーフードピラフ ABCスープ ベーコンとあおなのソテー みかん	○	えび いか ほたてが い レバーソーセージ とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら パスタ さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ フロccoli セロリ ほうれんそう こまつな はくさい ホールコーン みかん	
23 火	やきピロシキ ポルシチ リヨネーズポテト	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン はるさめ こむぎこ さとう パンこ あぶら さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく しょうが ホールトマト パセリ	
24 水	みなみうおめまごはん おからふりかけ みそしる さけのしおやき しょうがしおきやべつ	○	おから とりにく ひじき あおりの かつおぶし みそ こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう さつまいも ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう キャベツ しょうが	
25 木	ごもくあんかけやきそば きりほしだいこんのキムチいため りんご	○	ぶたにく かまぼこ ほたてが い とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ フロccoli きりほしだいこん チンゲンサイ はくさいキムチ ほししいたけ りんご	
26 金	カレーライス ふくじんづけソテー ポイルやさい ごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく ふくじんづけ キャベツ こまつな ホールコーン	
29 月	きなこあげパン ぶたにくのロバールふうにごみ じゃがいもとこまつなソテー いちご	○	きなこ ぶたにく ぶたがら とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト こまつな いちご	
30 火	かしわめし 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もの	○	とりにく 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 ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが こまつな かぶ かぶのは たまねぎ だいこん	
31 水	ビビンめん(ちゅうかめん・にくだれ・やさい) もずくとなまあげのスープ みかん	○	ぶたにく だいず みそ もずく なまあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	にんにく しょうが はくさいキムチ だいず もやし にら にんじん たまねぎ こまつな みかん	

月平均栄養価 エネルギー 631kcal
牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 27.3g 脂質 23.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

【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。



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