



# 1月予定献立表



《今月のめあて》

## 1月 たのしくたべよう

令和5年度 1月

給食回数 16 回

北町調理場

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	ななくさうどん たづくり まっちゃパンケーキ	○	あぶらあげ とりにく かつおぶし かえりいほし ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう ごま こむぎこ パター あまなつとう	せりなずな かぶのは かぶ だいこんのは だいこん にんじん ながねぎ	★あけまして おめでとう ございます★  
11 木	むぎごはん だまこちいりじる さけのてりやき はくさいのとさに	○	ぶたにくとうふ かつおぶし こんぶ さけ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ だまこもち ごまあぶら さとう あぶら	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ はくさい こまつな	
12 金	むぎごはん みそしる むさしのやさいとりさんのであい みかん	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶ あぶら さといも さとう	はくさい こまつな あしたば ながねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん だいこん みかん	
15 月	むぎごはん あおのりふりかけ すましじる さわらのゆずみそやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり こんぶ さわら みそ ぶたにくヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう おふ あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	こまつな だいこん にんじん ゆず ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	
16 火	みそバターコーンラーメン ぶたのかくに しろいんげんまめとりんごあまに	○	みそ とりがら ぶたがら ぶたにくしろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしゅうかそば ごまあぶら さとう ごま パター	もやし たけのこ にんじん ホールコーン いら ながねぎ にんにくしょうが りんご	今年もよろしく願い申し上げます。 生活リズムや体調を整えて、 元気に3学期をスタートしましょう。  
17 水	ピザサンド ふゆやさいのポトフ コーンとブロッコリーのソテー	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい こまつな セロリ にんにく ホールコーン ブロッコリー キャベツ	
18 木	わかめごはん みそしる とりのからあげねぎソース ひじきに	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ さやいんげん	
19 金	こんさいりりカレー ポイルやさい たまねぎドレッシング みかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう こんにやくドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン みかん	
22 月	かてめし ぐたくさんじる ゼリーフライやき ちゅうのうソース	○	とりにく ぶたにく なまあげ かつおぶし こんぶ おから ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな たまねぎ	12日(金)武蔵野野菜と とりさんの出会い 武蔵野市産の野菜と鶏のから揚げを甘辛く絡めた一品です。市内 統一のメニューで、小中学校で提 供されます。  
23 火	スパゲッティポークチャップ キャベツととりにくのソテー りんご	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく ホールマト トマトピューレ キャベツ こまつな りんご	
24 水	ココアあげパン カンジャスープ カレーマカロニソテー	○	とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン ココア あぶら さとう こめ じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ チンゲンサイ にんにく しめじ	
25 木	ジャコリチャーハン キムチみそスープ あつあげどうふのにも	○	ちりめんじゃこ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こんにやく わりごま さとう でんぶ	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく だいこん には はくさいキムチ ほししいたけ さやいんげん	
26 金	ひきずりどん(ごはん とりのすきやき) すましじる きんときまめに	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな たけのこ	☆リクエスト献立☆ 6年生からもう一度食べたい給食 のリクエストをいただきました。 10日・・・抹茶パンケーキ 12日・・・武蔵野野菜ととりさんの出 会い 17日・・・ピザサンド 19日・・・こんさいりりカレー 24日・・・ココア揚げパン 2月、3月にも登場しますのでお楽 しみに！  
29 月	スタミナどん はるさめソテー いちご	○	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶ はるさめ ごまあぶら	ながねぎ いら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし いちご	
30 火	むぎごはん いもに ぶりのあまからやき にびたし	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ぶり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さといも こんにやく さとう あぶら でんぶ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう しめじ はくさい さやいんげん	
31 水	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) ホワイトシチュー コーンとこまつなのソテー	○	レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ツナ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン しめじ	

牛乳らん ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶 ミ・・・ミカンジュース  
月平均栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

### 学校給食週間

全国学校給食週間  
1/24～1/30



食べ物に  
感謝しなさい



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり  
と漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世  
界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が  
再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学  
校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食  
生活を見つめ直したりする1週間です。

1月に全国学校給食週間にあわせて、日本の郷土料理  
を献立に取り入れました。

22日(月)かてめし ゼリーフライやき(おからいりやきコロッケ)  
(埼玉県)

26日(金)ひきずり(とりのすきやき)(愛知県)  
30日(火)いもに(山形県)

