



1月予定献立表

《今月のめあて》
なんでもたべて しょうぶなからだをつくろう



家庭数

令和5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)	体の調子をとのえる(みどり)		
10 水	キーマカレー ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	だいたいぶたにくヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	こめ かつぶさむぎ 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 はくさい ホールトマト もやし こまつな	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。 給食は、体に必要な栄養素や、 食事について考える生きた教材 です。残さず食べて、しっかり 学びましょう。	
11 木	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 こっばなます	○	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 おふささとう あぶら ごま	はくさい ながねぎ ゆず にんじん きりぼしだいこん こまつな		
12 金	ジャージャーメン とりさんとしないやさいであい みかん	○	ぶたにく だいたい みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぶん こむぎこ さいとも	ほしいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが みかん にんにく だいこん こまつな	12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。市内産の新鮮な野菜で 作ります。(献立名は市民の方 に付けていただきました。)	
15 月	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		
16 火	にんじんピラフ こんさいだつぷりスープ 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 かつぶさむぎ あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう だいこん ながねぎ セロリ にんにく ほうれんそう クリームコーン		
17 水	ほうとう なまあげのもの しろいんげんまめと しゅんぎくのパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし なまあげ ベーコン とりにく みそ しろいんげんまめ チーズ たまご おから ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さとう パター こむぎこ	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ しゅんぎく		
18 木	ごはん てづくりふりかけ せんだいふいもに まぐろのみそがらめ	○	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ みそ めかじき あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さいとも ごま こんにやく でんぶん	にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ながねぎ こまつな しょうが ホールコーン		
19 金	ぶたキムチどん もずくともやしのスープ さんしょくに	○	ぶたにく みそ とりがら もずく ぎゅうにゅう	こめ かつぶさむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	きりぼしだいこん しょうが にんにく いら にんじん はくさいキムチ ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし ホールコーン	学校給食週間 1月24日～30日は 「全国学校給食週間」です。 今日は日本の郷土料理をたくさん 献立に取り入れてあります。	
23 火	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 さつまいも	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		
24 水	むさしのかてうどん (うどん・かて・つけじり) じゃこのかきあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう	11日(木)「こっばなます」 (福井県)	6の1
25 木	ごへいもち のっぺいじる きんときまめのあまに ゴマずおんやさい	○	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 さいとも こんにやく でんぶん ごま 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 はくさい もやし こまつな	17日(水)「ほうとう」 (山梨県)	
26 金	けいはん (ごはん・ぐ・かけじり) だいたいのちゅうかいのため	○	とりにく とりがら きぎみのり たまご あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん こねぎ つぼつけ こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほしいたけ	18日(木)「仙台風芋煮」 (宮城県)	6の2
29 月	ごまきなこあげパン ABCスープ ウィンナーとキャベツのソテー みかん	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら きなこ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう パスタ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし キャベツ みかん	25日(木)「ごへいもち」 (長野県) 「のっぺい汁」 (新潟県)	
30 火	しじゅうし イナムドウチ しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ なまあげ かつおぶし こんぶ ツナ メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぶん あぶら	にんじん しょうが はくさい たけのこ こまつな ほしいたけ	26日(金)「鶏飯」 (奄美群島)	5の1
31 水	スープスパゲッティ いそペポテ やさいソテー	○	とりにく ベーコン とりがら あおのり レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら パター じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム しょうが ホールトマト はくさい こまつな ホールコーン	30日(火)「しじゅうし」 「イナムドウチ」 「にんじんしりしり」 (沖縄県)	

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 608kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.1g

今月は全国学校給食週間があります

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多くの方々に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物