



1月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》
しょくじのマナーをみにつけよう



令和5年度 1月

給食回数 16 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)	
10	水	ごはん まめじゃこ おぞうに さわらのたつたやき 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 さわら あおのり 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 ごまあぶら	にんじん こまつな ながねぎ ゆずしょうが 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
11	木	ルーローハン [むぎごはん・ルーロー・うずらたまご] ちゅうかスープ さつまいものこくとうに	○	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 むらさきいも くらざとう ごま	たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ 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	
12	金	きんときまめおこわ みそしる むさしのやさいととりさんのであい むさつかみかん	○	きんときまめ わかめ 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 こめこめ あぶら さとう ごま こめこ でんぶん さといも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな みかん	12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。すてきな料理 名は市民に考案していだ たきました。
15	月	むぎごはん わふうスープ ぶたのどてやき あげだしどうふ だしあん	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく みそ どうふ 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 でんぶん ごまあぶら	にんじん もやし こまつな ごぼうしょうが こねぎ えのきたけ ながねぎ	
16	火	かしわおれパン とりのレモンマスタートやき さつまいものホワイトシチュー ビーフンのようふうソテー	○	とりにく みそ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたにく	パン さとう こめ あぶら さつまいも こむぎこ バター ビーフン オリーブあぶら	レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく セロリ キャベツ ホールコーン こまつな	【全国学校給食週間】 に向けて、給食委員会が 料理を考えてくれました。 桜野小の皆さんに「学 校給食の魅力伝えて、 苦手な食品でもおいしく 食べてもらえるように」と、 工夫をこらした料理のア イデアがたくさん集まりま した。(23日～30日の期 間の献立内に取り入れま した。※付料理)
17	水	けんちんうどん きりほしだいこんのマーボーいため ごへいもち みかん	○	あぶらあげ どうふ 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	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな きりほしだいこん たまねぎ にらしょうが みかん	
18	木	だしちやめし すましじる さけのチャンチャンやき とりにくじゃが	○	かつおぶし こんぶ あおのり どうふ わかめ さけ みそ 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 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 あかピーマン キャベツ えのきたけ レモン	
19	金	フェジョア・ダライス [パセリライス・フェジョア・ダ] 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 オリーブあぶら こめこ さつまいも	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	【全国学校給食週間】 に向けて、給食委員会が 料理を考えてくれました。 桜野小の皆さんに「学 校給食の魅力伝えて、 苦手な食品でもおいしく 食べてもらえるように」と、 工夫をこらした料理のア イデアがたくさん集まりま した。(23日～30日の期 間の献立内に取り入れま した。※付料理)
22	月	たかないりチャーハン ちゅうかスープ かじょうどうふ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ラーゆ はるさめ ごまあぶら でんぶん	たかな ながねぎ にんじん にんにくしょうが ホールコーン こまつな だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	
23	火	きなこあげパン しろみぎかないりポトフ じゃことマカロニのわふうペペロンチーノ みかん	○	きなこ すけとうだら あおだいず とりがら ちりめんじゃこ とりにく あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ はくさい にんじん こまつな しめじ セロリ にんにく みかん	給食委員会考案の料理
24	水	ごはん まごわやさしいふりかけ もちいりとんじる とりのさいきょうやき さつまいもときんときまめのいとこに むぎごはん	ヨ	おから ひじき あおのり ちりめんじゃこ かつおぶし どうふ ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ とりにく きんときまめ ヨーグルト	こめ ごま こんにやく さとう ごまあぶら しらたまこ こめこ あぶら でんぶん さつまいも	にんじん ほしいたけ だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	
25	木	たけのこたつぷりじる つくねのなんぶやき じゃがいものきんぴら	○	さば どうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぶた にく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま でんぶん さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たけのこ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ	給食委員会考案の料理
26	金	スパゲッティミートソース さけとほうれんそうのバターソテー りんご	○	ぶたにく だいず さけ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマトピューレ ホールマト ほうれんそう こまつな はくさい しめじ りんご	
29	月	さんしょくやさいそぼろどん [ごはん・そぼろ・やさいぐいりたまご] ピリからみそしる	○	どうふ とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ しょうが ほしいたけ こまつな だいずもやし もやし にんじん にんにく はくさい ながねぎ	給食委員会考案の料理
30	火	ごろごろやさいカレー ライス ポイルやさいちゅうかドレッシング	○	ぶたにく とりがら 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 さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう れんこん セロリ にんにくしょうが キャベツ こまつな ブロッコリー	
31	水	ジャージャーめん [むしちゅうかめん・にくみそ] あおなとどうふのスープ りんごのつつみあげ	○	ぶたにく だいず みそ どうふ 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 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 こまつな もやし りんご レモン	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 638kcal ・たんぱく質 28.2g ・脂質 21.7g

1月24日
～30日

◆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、やまがたけんつるおかまち げんざい つるおかし しりつちゅうあいしゅうがっこう から、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供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、子供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、子供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



※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日から1週間が「全国学校給食週間」になりました。

全国学校給食週間