



# 1月予定献立表






《今月のめあて》  
たのしくたべよう



令和7年度 1月

給食回数 15 回

武蔵野市立境南小学校

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)	
9	金	げんまいいりごはん みそしる さばのしおやきおろしソースかけ きりぼしだいこんのいために	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ さば とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	にんじん かぶ かぶのは だいこん きりぼしだいこん こまつな	あけましておめでとうございます。 新しい年、学校が始まり、給食も始まりま す。栄養をとるだけでなく仲間との楽しい交 流の時間にしてもらえたら嬉しいです。
13	火	キムタクごはん みだくさんみそしる のりあげくん	○	ぶたにく こうやどうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく のり きゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こんにやく ごまあぶら じゃがいも パンこ さとう でんぶん	はくさいキムチ だいこんつぼづけ にんじん ごぼう ながねぎ れんこん しょうが	『のりあげくん』は鶏ひき肉やじゃがいも、れ んこんなどを混ぜ、たわら型にし、焼きのり ではさんで揚げた物です。そのままでもこ はのおかずにもなるので、モリモリ食べてほ しいと思います。
14	水	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきチキン ミネストローネ やさいとツナのソテー みかん 	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ツナ きゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん オリーブあぶら	しょうが たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ ほうれんそう キャベツ こまつな みかん	『やさいとツナのソテー』には名前のとおり 『ツナ』が入っています。『まぐろ』や『カツオ』 の事を英語では『ツナ』と言います。それを 調味料の入った油に漬け込み缶詰にしたも のを『ツナ缶』と呼びます。
15	木	にこみうどん だいがくいも キャベツとこんにやくソテー	○	とりにく かつおぶし こんぶ あぶらあげ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも むらさきいも さとう ごま こんにやく ごまあぶら	だいこん はくさい にんじん ながねぎ キャベツ だいこん こまつな	『だいがくいも』は、『大学芋』と書き、名前の 由来は、『大学生がよく食べていた』とか『大 学生が売っていた』など所説あります。『むら さきいも』も使って二色になる予定です。
16	金	ビビンバ (ごはん・にくみそ・やさい) チゲじる りんご 	○	ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが だいずもやし こまつな にんじん はくさいキムチ キャベツ だいこん にら ながねぎ りんご	『チゲじる』は韓国料理の『キムチチゲ』をア レンジした献立で、『チゲ』は日本語で『鍋 (なべ)』という意味です。ダシで煮た野菜や 豆腐を味噌とキムチなどでピリ辛に仕上げ ています。
19	月	わかめごはん すましじる さわらのてりやき ひじきのあまからいため	○	わかめ ゆば かつおぶし こんぶ さわら ひじき とりにく きゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こんにやく	にんじん ほうれんそう ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	『さわらのてりやき』の『さわら』は白身の魚 で、漢字では魚へんに春と書きます(鯖)。春 が旬と思われがちですが、関東では脂の のった12〜2月が『寒サワラ』と呼ばれ好ま れています。
20	火	ガーリックチャーハン たまごもずくのスープ さつまいもとあずきのいとこに	○	ぶたにく たまご もずく とりにく とりがら あずき きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな にんじん	『いとこに』は小豆と野菜を煮合わせた料理 です。滋養の郷土料理で通常は、さつまい もではなく、『里芋』や『かぼちゃ』を使いま す。名前の由来は諸説あり書ききれません のでぜひ調べてみてください。
21	水	やきピロシキ ボルシチ リヨネーズポテト	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ベーコン きゅうにゅう	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 こまつな セロリ にんにく しょうが ホールトマト パセリ	『ボルシチ』はロシア料理のイメージがありま すが、もともとはウクライナの料理です。ロシ アのいたる所で食べられ、とても愛されてい る料理だそうです。美味しいものに国は関係 ないですね。
22	木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん 	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいず きゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな みかん	『みかん』は冬が旬のくだものです。早いも のは9月から出荷がはじまり、3月まで出荷 がつつまします。『ビタミンC』がたくさんあ って、カゼになりにくくしたり、はだの健康をと のえてくれます。
23	金	ソースやきそば なまあげとあおなのスープ きなこだんご	○	ぶたにく あおのり とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ とうふ きなこ きゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら しらすたまご くらざとう さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが ほうれんそう かんぴょう	今日のソースやきそばには『オイスターソー ス』も使われています。二枚貝の『カキ』が原 材料のオイスターソースは塩味だけでなく、 うま味がつまっているの、それを感じても らえたらと思います。
26	月	きびごはん 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 あおのり かつおぶし とうふ みそ こんぶ さけ きゅうにゅう	こめ もちきび あぶら ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう にんじん ながねぎ キャベツ しょうが	1月24日〜30日までは『全国学校給食週間』 です。給食の始まった当初の献立が『おにぎ り』、『塩鮭』、『漬物』だったそうなので、今日 はそれに近い献立にしてあります。食のあり がたみを感じますね。
27	火	あげパン(きなこ) ぶたにくのロベールふう じゃがいもとこまつなソテー みかん 	○	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりがら とりにく きゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん 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 みかん	『あげパン』は東京都大田区の小学校が始め たメニューで、休んだ子の家に、時間がた たってもおいしいパンを届けようと考えてで きたそうです。届ける事は今はできません が、優しいさのつまった献立ですね。
28	水	かしわめし わかめとえのきのスープ とうふハンバーグおろしあん にんじんしりしり	○	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ とうふ ぶたにく ひじき ツナ きゅうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん えのきたけ たまねぎ だいこん もやし ホールコーン	『とうふハンバーグ』は普通お肉を使う量の 半分くらい豆腐を使っています。ヘルシーで すが栄養も食べ応えも満点なのでしっかり 食べてほしいと思います。
29	木	にくみそスパゲッティ ポイルやさい オニオンドレッシング ポップビーンズ	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ちりめんじゃこ あおのり きゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ パセリ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな	『ポップビーンズ』に入っている大豆には『レ シチン』という集中力や記憶力を上げると言 われている栄養が入っています。塩、青の り、カレー粉で食べやすい味付けなのでな べく食べてほしいと思います。
30	金	おやこどん あおなのりのにびたし りんご 	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ のり きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ほうれんそう はくさい りんご	『おやこどん』はその名前のとおり、ニワトリ のお肉(鶏肉)、卵(鶏卵)が使われていま す。卵は完全栄養食と呼ばれるほど栄養価 が高いですが、完璧ではないので、他の食 材もバランスよく食べてほしいと思います。

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 583kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.0g

【1月24日〜30日は全国学校給食週間です】

## ◆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

