



# 1月予定献立表

《今月のめあて》

家庭数

なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう



令和7年度 1月

給食回数 14 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	ランヂェルム
				血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
9	金	キーマカレー ポイルやさい にんじんドレッシング	○	ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト はくさい もやし こまつな レーズン レモン りんご	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。	
13	火	はつがげんまいごはん てづくりふりかけ キャベツのみそしる ぶたのかくに	○	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はつがげんまい ごま でんぶ	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ しょうが だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ		
14	水	けんちんうどん あげボールのにも さつまいも だいずのかりんとうあげ りんご	○	あぶらあげ とうふ こんぶ かつおぶし あげボール だいず ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こんにやく さつまいも ごま むらさきも あぶら くらさとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな りんご		
15	木	ごはん けのじる まつかぜやき ごぼうのふとに	○	だいず こんぶ とり こうやどうふ みそ かつおぶし とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく パンこ さとう ごま	かんぴょう だいこん にんじん ごぼう たまねぎ		
16	金	ぼっかけ(ごはん・ぐ) いかのみそやき さといものそぼろに	○	とりにく なまあげ いか かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう こめつぶむぎ こんにやく でんぶ	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ しょうが ごぼう ほししいたけ		
20	火	ゴマみそごへいもち よしのじる きんときまめのあまに ゴマずおんやさい	○	みそ ツナ かつおぶし とうふ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう ごま ぎょうざ	にんじん はくさい もやし こまつな ほうれんそう えのきたけ きりぼしだいこん		
21	水	スープパゲッティ(めん・スープ) しろいんげんまめと しゅんぎくのパンケーキ みかん	○	とりにく とりがら たまご おから ベーコン チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん ピーマンにんにく しょうが ホールトマト しゅんぎく マッシュルーム みかん	学校給食週間 1月24日～30日は 「全国学校給食週間」です。 今月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。	5年
22	木	あぶらあげりちやめし すましじる さわらのしおこうじやき こっばなます	○	さわら こんぶ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ おふ あぶら ごま さとう	はくさい ながねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな	14日(水)「けんちんうどん」 (神奈川県)	6年
23	金	タコライス (ライス・タコミート・ポイルキャベツ) さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さつまいも さとう でんぶ	たまねぎ にんにく ホールトマト キャベツ レーズン レモン りんご	15日(木)「けの汁」(青森県) 16日(金)「ぼっかけ」(福井県)	4の2
26	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 りんご	○	きなこ ぶたにく とりがら レバーソーセージ 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 りんご	20日(火)「ごまみそごへいもち」 (長野県他) 「吉野汁」(奈良県) 22日(木)「こっばなます」(福井県)	
27	火	ごはん チゲじる やきメンチかつ キャベツソテー	○	とりにく とうふ みそ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ こむぎこ	はくさい だいこん にんじん ながねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にはら	23日(金)「タコライス」(沖縄県) 28日(水)「武蔵野うどん」 (東京都)	6年
28	水	むさしのかてうどん もずくのかきあげ	○	ぶたにく もずく ちくわ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ さとう あぶら	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 もやし	29日(木)「しじゅうし」 「イナムドゥチ」 「にんじんしりしり」 (沖縄県)	
29	木	しじゅうし イナムドゥチ しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく たまご こんぶ あぶらあげ かまぼこ なまあげ かつおぶし メルルーサ みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ こんにやく こ	にんじん しょうが はくさい たけのこ こまつな ほししいたけ	30日(金)「鶏飯」 (鹿児島県・奄美群島)	4の1
30	金	けいはん (ごはん・ぐ・かけじる・いりたまご) だいずのちゅうかいだめ	○	とりにく たまご とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ こねぎ だいこんつぼづけ	郷土料理を通じ、各地の風土や 食文化について考えてみましょう。	

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 607kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.8g

## 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  
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