



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7年度 1月

給食回数 15 回

武藏野市立桜野小学校

日	曜	こ ん だ て	牛 乳 等	つかうもの(材料)			コ メ 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	もちごめいりごはん まめじゃこ かきたまぞうに ぶりのさいきょうやき ゆかりたいこん	り	だいす かえりにぼし たまごとりにくかつおぶし こんぶ ぶりみそ	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとうごま	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ ゆず だいこん れんこん しうが ゆかりこりんごジュース	あけまして おめでとう ございます
13	火	かしわおれパン とりのレモンマスター やき さつまいものごめんホワイトシチュー 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 こめこ あぶら さつまいも 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 プロッコリー にんにく セロリ キャベツ ホールコーン こまつな	今年度もあと3か月ですね。3学期も、おいしく・安心・安全な給食を心をこめて作ってまいります。
14	水	だしあやめし みそしる さわらのたつたあげ とりにくじが	○	かつおぶし こんぶ あおのり なまあげ みそ さわら とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん じやがいも しらたきさとう	はくさい にんじん ながねぎ しうが たまねぎ こまつな	6年生からのリクエスト
15	木	フェジョアーダ ライス [ガーリックライス・フェジョアーダ] さつまいもとりんごのかねに	○	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 オリーブあぶら じやがいも さとう こめこ さつまいも	にんじん にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ ホールトマト リンゴ レモン	6年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」のリクエストをいただきました。今月は…
16	金	けんちんうどん きりぼしだいこんのマーぼーいため ごへいもち みかん	○	あぶらあげ とうふ 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 でんぶん あぶら こめ ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ほしいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にら しうが みかん	「りんごジュース」 「フライドポテト」 「揚げパン」 「ボイル野菜」
19	月	かやくごはん わふうスープ ぶたのどてやき おにまんじゅう	○	こんぶ とりにく わかめ かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう こむぎこ さつまいも	ごぼう にんじん ほしいたけ しうが もやし こまつな だいこん こねぎ	16日(金)五平餅にへいもち
20	火	スペゲッティミートボールソース フライドポテト みかん	○	ぶたにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	スペゲッティ あぶら さとう でんぶん じやがいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトピュレ ホールトマト パセリ みかん	中部地方の山間部に伝わる「郷土食」です。 つぶしたご飯を「わらじ型」にまとめて、味噌ダレを塗ります。
21	水	ルーローハン [むぎごはん・ルーロー・うずらにたまご] ルオボーラン	○	ぶたにく だいすとりがら うずらにたまご とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ラーソ ごまあぶら ごま	たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ しうが にんにく ながねぎ だいこん こまつな	19日(月)鬼まんじゅう
22	木	きなこあげパン チキンボトル じゃこマカロニのわふうペペロンチーノ りんご	○	きなこ とりにく とりがら ちりめんじやこ のり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じやがいも マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにくりんご	日本各地に広まる‘昔ながらの和菓子’です。 ‘コロコロに切ったさつまいも’を使って、ふくら・もっちり蒸しあげます。
23	金	ごはん まごわやさしいふりかけ みそしる さけのしおこうじやき ぶたにくとだいこんのすきに	○	あおだいす ひじき あおのり かえりにぼし かつおぶし わかめ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら じやがいも でんぶん しらたき	にんじん ほしいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん しうが	給食委員会考案の料理
26	月	はいがうすまきパン ちゃんぽんスープ パセリとうふバーグ✿ こふきいも みかん	○	ぶたにく いか さつまあげ とりがら かつおぶし こんぶ とうふ ひじき あおのり ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら さとう でんぶん あぶら じやがいも	ホールコーン はくさい にんじん もやし くらげ こまつな にんにく たまねぎ パセリ しうが ゆず みかん	【全国学校給食週間】に向け、給食委員会が料理を考えてくれました。
27	火	きつねごはん さわにわん さばカツ コールスロー	△	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こんぶ さば ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ こめこ	にんじん ほしいたけ だいこん ごぼう ながねぎ もやし こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン レモン	桜野小の皆さんに‘学校給食の魅力を伝えて、苦手な食品でもおいしく食べてもらえるように’、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。(26日～30日の期間の献立内に取り入れました。※✿付料理)
28	水	ピーマン入りカレー ライス✿ ボイルやさいてづくりおろしドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じやがいも こんにゃく さつまいも さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン あかビーマン にんにく しうが セロリ キャベツ こまつな プロッコリー だいこん レモン りんご	【全国学校給食週間】に向け、給食委員会が料理を考えてくれました。
29	木	わかめごはん ピリからみそしる なすびいりハンバーグ✿ さつまいもとときまめのいとこに	○	わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ だいす きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう さつまいも	はくさい ながねぎ にんじん たまねぎ なす	桜野小の皆さんに‘学校給食の魅力を伝えて、苦手な食品でもおいしく食べてもらえるように’、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。(26日～30日の期間の献立内に取り入れました。※✿付料理)
30	金	ジャージャーめん [むしちゅうかめん・にくみそ] ぽかぽかおやさいのスープ✿ りんごのつつみあげ	○	ぶたにく だいす みそ とりがら とりにく こんぶ しおりんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう ラーソ でんぶん あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ ながねぎ にんじん セロリ ほしいたけ にら しうが かぼちゃ ごぼう れんこん ほうれんそう たけのこ にんにくりんご レモン	◆学校給食のはじまり…

【牛乳らん】 ○…低温殺菌牛乳
ヨ…ヨーグルト リ…りんごジュース

平均栄養価 中学年 エネルギー 637kcal ・たんぱく質 28.2g ・脂質 21.6g

*材料は全てを表示しているわけではありません。

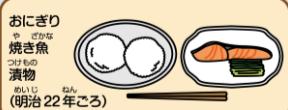
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

がっこうきゅうしょくせんご 食後は、戦後の子供たちの栄養不足を改善するために、外國などからの援助を受けながら昭和17年12月24日に再開され今までに至っています。

この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を『全国学校給食週間』としています。

◆学校給食のはじまり…

皆さん が毎日食べている「学校給食」。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られない子供たちのために食事を提供したことが始まりといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止されてしまいました。



学校給食について知ろう！

◆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、食べることが心配なと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”的役割をになっています。

*裏面には「給食 & 食育おたより」があります