



# 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)	
9	金	もちごめいりごはん まめじゃこ かきたまごうに ぶりのさいきょうやき ゆかりだいこん	り	だいず 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 しょうが ゆかり こりんごジュース	<b>あけまして おめでとう ございます</b>  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。
13	火	かしわおれパン とりのレモンマスタードやき さつまいものこめこホワイトシチュー ピ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 パター ピーフン 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	
14	水	だしちやめし みそしる さわらのたつたあげ とりにくじゃが	○	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 じゃがいも しらす さとう	はくさい にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな	<b>6年生からのリクエスト</b> 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… 「りんごジュース」 「フライドポテト」 「揚げパン」 「ボイル野菜」 を献立に取り入れました。 2月と3月にも登場する ので、お楽しみに！
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さねに	○	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 じゃがいも さとう こめ 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 りんご レモン	<b>16日(金)五平餅にへいも</b> 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。
16	金	けんちんうどん きりぼしだいこんのマーボーいため こへいもち 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 ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にら しょうが みかん	<b>19日(月)鬼まんじゅう</b> 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、ふっくら・ もちり蒸しあげます。
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 こんにやく ごまあぶら さとう こむぎこ さつまいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが もやし こまつな だいこん こねぎ	<b>16日(金)五平餅にへいも</b> 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。
20	火	スパゲッティ ミートボールソース フライドポテト みかん	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト パセリ みかん	<b>19日(月)鬼まんじゅう</b> 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、ふっくら・ もちり蒸しあげます。
21	水	ルーローハン 「むぎこはん・ルーロー・うずらにたまご」 ルオポータン	○	ぶたにく だいず とりがら うずらたまご 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 ラーゆ ごまあぶら ごま	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん こまつな	<b>19日(月)鬼まんじゅう</b> 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、ふっくら・ もちり蒸しあげます。
22	木	きなこあげパン チキンポトフ じゃこと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 ちりめんじゃこ 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 にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく りんご	<b>19日(月)鬼まんじゅう</b> 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、ふっくら・ もちり蒸しあげます。
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	○	あおだいず 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 こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん しらす	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん しょうが	<b>19日(月)鬼まんじゅう</b> 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、ふっくら・ もちり蒸しあげます。
26	月	はいがうずまきパン ちゃんぽんスープ パセリとうふバーグ こぶきいも 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 じゃがいも	ホールコーン はくさい にんじん もやし きくらげ こまつな にんにく たまねぎ パセリ しょうが ゆず みかん	<b>給食委員会考案の料理</b> 【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」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。(26日～30日の期 間の献立内に取り入れま した。※付料理)
27	火	きつねごはん さわにわん さばカツ コールスロー	ヨ	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	
28	水	ピーマンいりカレー ライス ポイルやさい 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 じゃがいも こんにやく 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 あかピーマン にんにく しょうが セロリ キャベツ こまつな ブロッコリー だいこん レモン りんご	
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 さつまいもときんときまめのいとこに ジャージャーめん 「むしちゅうかめん・にくみそ」 ほかほかおやさいのスープ りんごのつつみあげ	○	わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ だいず 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	
30	金	「むしちゅうかめん・にくみそ」 ほかほかおやさいのスープ りんごのつつみあげ	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とりにく こんぶ 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 ラーゆ 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 ほししいたけ にら しょうが 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	

【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！



学校給食は、戦後の子供たちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助を受けながら昭和21年12月24日に再開され今に至っています。

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週間は『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れない子供たちのために無料で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」の役割をになっています。



※裏面には「給食・食育おたより」があります