１月予定献立表

《今月のめあて》

なんでもたべて　じょうぶなからだをつくろう

家庭数

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） 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）	コメント	ランチルーム
9	金	キーマカレー ボイルやさい 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 でんぷん	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 あげボールのにもの さつまいもと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 でんぷん こんにゃく さつまいも ごま むらさきいも あぶら くろざとう	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 とりにく 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 こんにゃく 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日(金)** **「ぼっかけ」** 福井県の郷土料理です。祝い事や、お正月の夕食としてたべられています。厚揚げや、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、などをだしで煮込み、しょうゆで味付けした具材を、ごはんにぶっかけて（ぼっかけて）食べる料理です。	
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 こんにゃく でんぷん	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 でんぷん さとう ごま ごまあぶら	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	スープスパゲッティ（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。 14日（水）「けんちんうどん」（神奈川県） 15日（木）「けの汁」（青森県） 16日（金）「ぼっかけ」（福井県） 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）「こっぱなます」（福井県） 23日（金）「タコライス」（沖縄県） 28日（水）「武蔵野糧うどん」（東京都） 29日（木）「ししじゅうし」 「イナムドゥチ」 「にんじんしりしり」（沖縄県） 30日（金）「鶏飯」（鹿児島県・奄美群島） 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。	5年
22	木	あぶらあげいりちゃめし すましじる さわらのしおこうじやき こっぱなます	○	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		6年
23	金	タコライス （ライス・タコミート・ボイルキャベツ） 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 でんぷん	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		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		
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 にら		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	木	ししじゅうし イナムドゥチ しろみざかなのからあげ 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 でんぷん こんにゃく	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		4の1
30	金	けいはん （ごはん・ぐ・スープいりたまご） だいずのちゅうかいため	○	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 でんぷん 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		

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