

1月

令和4年度



献立表

大田区立赤松小学校

日曜日	献立名	説明	使用する食品名		
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
11 水	たまねぎ 玉ねぎたっぷり豚丼	鏡開きの日に合わせ、汁物には餅に見立てた白玉団子が入ります。デザートには傷や変色など見た目の問題で通常の販売から外れた加工用りんごを使います。3学期のスタートです。しっかり食べましょう。	豚こま	米、麦、砂糖	たまねぎ
	しらたまい 白玉入りうまみ汁		さば削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま、焼き竹輪、豆腐	白玉粉	しめじ、にんじん、小松菜、ゆず果汁
	りんごケーキ		豆乳	小麦粉、三温糖、豆乳クリーム、バター	★りんご
12 木	フレンチトースト	給食のフレンチトーストは卵液を両面にくぐらせる程度で焼きます。手で食べる前提の給食ならではの作り方ですが、こんがり焼き目のついた甘い味付けは不動の人気です。	★鶏卵、★調理用牛乳	★食パン、砂糖、★バター	
	にくだんご 肉団子ときゃべつの		豚ひき肉、鳥がら、★生クリーム	生パン粉	たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、ホールトマト
	にこ トマト煮込み		うずら豆	じゃがいも、砂糖、★白いりごま、ごま油、★マヨネーズ	にんじん、きゅうり、ホールコーン
	マセドアンサラダ				
13 金	あずき 小豆ご飯	1月15日は「小正月」。1年の無病息災を願い、家族がマメに健康にとの願いを込めて小豆を食べる風習があります。お赤飯と違い、白いご飯に小豆を混ぜ込みます。	あずき	米、もち米、★黒いりごま	
	とりにく 鶏肉の柚子みそ焼き		鶏肉		ゆず果汁
	いそあ 磯和え		きざみのり、かつお節		小松菜、キャベツ、もやし、にんじん
	しる しょうが のっぺい汁(島根県)		さば削り節(だし)、鶏こま、油揚げ	こんにゃく、さといも、でん粉	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ
16 月	あんかけ焼きそば	4種類の野菜の薄切りを素揚げにした根菜チップス。見た目以上に手間と時間がかかり、調理技術が必要な料理です。4種類均等に配膳することは難しいですが、この野菜は何か当てる楽しみもあります。	豚こま、鳥がら、いか	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、キャベツ、もやし、チンゲン菜
	♥根菜チップス			揚げ油、さつまいも、じゃがいも	ごぼう、れんこん
	ちゅうかうたまご 中華風卵スープ		鳥がら、鶏ひき肉、★鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン
17 火	とり 鶏ごぼうご飯	様々な柑橘が出回る季節になりました。今月は「はれひめ」「ぼんかん」「クレメンティン」3種の柑橘が登場します。「みかん」とひとくりにせず見た目や味の違いも気にしてみてください。	鶏こま	米、麦、油、砂糖	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん
	ごもくたまご 五目卵焼き		大豆ミート、★鶏卵	油、砂糖	干しいたけ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、小松菜
	う まめ 打ち豆汁(福井県)		さば削り節(だし)、昆布(だし)、打ち豆、油揚げ	さといも	にんじん、だいこん、ねぎ
18 水	はれひめ(柑橘)				はれひめ
	なっとう 納豆じゃこトースト	7/10の納豆の日以外で初めて納豆の登場です。納豆が苦手な人でも食べやすいように、乾燥した「ドライ納豆」を使用し、ちりめんじゃこや粉チーズと合わせたトーストにします。感想を聞かせてください。	ちりめんじゃこ、ドライ挽きわり納豆、★粉チーズ	★食パン、豆乳クリームバター、グラニュー糖	
	とうにゅう 豆乳のホワイトシチュー		鳥がら、ひよこまめ(乾)、鶏こま、調製豆乳	じゃがいも、油、豆乳クリーム、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき、ツナ水煮	砂糖、油	にんじん、キャベツ、ホールコーン
ぼんかん(柑橘)				ぼんかん	
19 木	ごはん	ごまをたっぷり使った味噌だれで下味をつけた魚のフライです。香ばしい下味がつくので何もかけずにそのまま食べられます。付け合わせは旬の白菜を使った甘酸っぱい和え物です。		米	
	さけ 鮭のごま味噌フライ		生鮭	揚げ油、★白いりごま、★白すりごま、砂糖、小麦粉、生パン粉	
	はくさい あますあ 白菜の甘酢和え			油、砂糖、ラー油	はくさい、にんじん、しょうが
20 金	しっぽく(香川県)		さば削り節(だし)、昆布(だし)、生揚げ	さといも	だいこん、にんじん、しめじ、小松菜
	♥カレーライス	図書とのコラボ給食第五弾！1月22日「カレーの日」に合わせて「ひみつのカレーライス」を紹介します。フミオが食べたカレーに入っていたカレーのタネを庭に埋めると…。誰もが大好きなカレーの話です。	豚こま、鳥がら	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マンゴーピューレ
	ふくじんづけ 福神漬				福神漬
かいそう ♥海藻サラダ	海藻ミックス		油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
りんご				★りんご(星の金貨)	

★今月の栄養価★
 エネルギー 637kcal
 たんぱく質 24.4g

日曜日	献立名	説明	使用する食品名			
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
23 月	混ぜ込みビビンバ	ビビンバは給食でも人気の韓国の料理。世界で最も野菜を食べると言われている韓国らしい、一皿でたくさんの野菜が食べられる料理です。デザートはさっぱりした酸味が人気のシークワーサーを使ったゼリーです。	豚ひき肉,★鶏卵	米,麦,砂糖,つきこんにゃく,ごま油,★白いりごま,油	しょうが,たけのこ(水煮),ぜんまい(水煮),小松菜,もやし,にんじん,にんにく	
	豆腐と荳わかめのスープ		鳥がら,鶏こま,くきわかめ,豆腐		しょうが,にんにく,はくさい,たまねぎ,えのきたけ	
	♥シークワーサーゼリー		粉寒天	砂糖	シークワーサー果汁	
24 火	古代米ご飯	今日から4日間、全国学校給食週間として、特徴的な給食が登場します。今日のご飯にはお米のルーツとも言われる古代米の一種「黒米」を使用します。黒い色には私たちの体を守ってくれる働きがあります。		米,古代米(黒米)		
	ひじきと梅のふりかけ		ちりめんじゃこ,花かつお,干ひじき	★白いりごま,砂糖	乾燥カリカリ梅	
	さばの文化干し		鯖文化干し			
	けんちん汁		さば削り節(だし),豆腐	油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,小松菜,ねぎ	
25 水	五目うどん(ソフト麺)	2日目の今日は、昭和の懐かし給食「ソフト麺」。うどんとスパゲティーの中間のような食感が特徴です。「たこぺったん」は大田区発祥の料理。給食でたこ焼きが食べたいというリクエストで誕生したそうです。	昆布(だし),さば削り節(だし),豚こま,油揚げ	ソフト麺	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ごぼう,しめじ,ねぎ,小松菜	
	たこぺったん		大豆,たこ(ゆで),★鶏卵,かつお節	小麦粉,揚げ油	ホールコーン,にんじん,ねぎ,キャベツ	
	クレメンティン(柑橘)				クレメンティン	
26 木	コッペパン(卵・乳なし)	日本人の貴重なたんぱく源として古来より食べられていた「くじら」。昭和の人気給食の一つです。年1回の提供ですが、「また食べたい」とリクエストがあるほど令和の時代でも人気の料理です。		コッペパン(卵・乳なし)	いちごジャム	
	いちごジャム		くじら肉	揚げ油,ごま油,でん粉	★りんご,しょうが,にんにく	
	♥くじらの竜田揚げ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,みかん(缶)	
	フレンチサラダ		鳥がら,ベーコン,調製豆乳	じゃがいも,でん粉	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,小松菜	
27 金	深川飯	最終日は私たちが住む東京都の料理。あさりを使った「深川飯」。江戸時代脂っぽくて捨てられていたまぐろのところで作った「ねぎま鍋」。浅草発祥の「芋ようかん」。東京都にも名物はたくさんあります。	あさり(水煮),きざみのり	米,麦,油,三温糖	ごぼう,にんじん,しょうが	
	ねぎま鍋		さば削り節(だし),かじきまぐろ		はくさい,しめじ,えのきたけ,ねぎ	
	芋ようかん			さつまいも,砂糖		
30 月	豚肉の生姜焼き	和え物やサラダなど野菜を使った料理は比較的残食が少なく人気です。1年生もおかわりをしてくれる児童が増えてきました。	豚肉	米	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	
	もやしと青菜のごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	油,でん粉	小松菜,もやし	
	根菜のかきたま汁		さば削り節(だし),油揚げ,★鶏卵	三温糖,★白いりごま	にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ	
31 火	ツナと大根おろしのスパゲティー	大根おろしをたっぷり使った和風のスパゲティーと、カレー味の具を餃子の皮で包んだインドの軽食「サモサ」の組み合わせです。全体で28kgの量の大根を使用します。	ツナオイル漬,きざみのり	スパゲッティ,油,三温糖	だいこん,万能ねぎ	
	サモサ		豚ひき肉	揚げ油,ぎょうざの皮,油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんにく	
	白いんげん豆のスープ		鳥がら,ベーコン,いんげん豆		たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールトマト	

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きが分かります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。
 ※★印は本校で除去対応をしている食材です。
 ※♥マークは12月に実施した6年生の「もう一度食べたい赤松小の給食」によるリクエストです。