



1月給食献立表

★今月の栄養価★
エネルギー 648kcal
たんぱく質 26.9g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
9	金	焼き鳥丼 牛乳 白菜のスープ ごまクッキー	3学期の給食が始まります。しっかり食べて良いスタートを切りましょう。	あけましておめでとうございます。 新しい1年が始まりました。こどもたちの心と体の健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。
13	火	パエリア 牛乳 じゃがいも入りオムレツ 野菜スープ	スペインの代表的な料理「パエリア」。給食ではカレーに使われる黄色いスパイス「ターメリック」で色付けします。	大田区学校給食週間 (1月24日～2月6日) 大田区の学校給食について、児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を高め、学校給食の充実と発展を図ることを目的として1月24日から2月6日まで「大田区学校給食週間」が制定されました。
14	水	和風スパゲティー 牛乳 かりかりじゃこビーンズサラダ 果物(りんご)	サラダにはちりめんじゃこや揚げたごぼう、ひよこ豆が入っています。食感の違いを楽しめるサラダです。	
15	木	小豆ご飯 牛乳 松風焼き 昆布サラダ けの汁(青森県)	小正月には一年間の無病無災を願い家族がマメに健康にとの願いを込め小豆を食べる風習があります。	
16	金	ガーリックトースト 牛乳 蒸し鶏のサラダ 豆乳クリームシチュー 果物(はるか)	おいしい柑橘が回る季節です。今月もいろいろな柑橘が登場します。お楽しみに。	
19	月	ご飯 牛乳 かじきの味噌漬け ひじきの和風ごまサラダ おざく(静岡県)	栄養満点の「ひじき」。給食では、煮物だけでなく、サラダやご飯、卵焼きに入れたりと大活躍です。	
20	火	プルコギ丼 牛乳 わかめスープ ホットク	韓国のお菓子「ホットク」をアレンジします。生地の中には黒砂糖の甘い蜜が入っています。	
21	水	ヨーグルトトースト 牛乳 肉ボールスープ ♥シーザーサラダ	チーズケーキのような甘酸っぱいトースト。端の部分はサラダのトッピングに使います。	
22	木	♥カレーライス 牛乳 ♥福神漬け じゃこと海藻のサラダ ピーチゼリー	1月22日はカレーの日。1982年のこの日に全国の学校給食で一斉にカレーを出したのが始まりです。	
23	金	高野豆腐入り混ぜご飯 牛乳 五目卵焼き 豚汁	給食の卵焼きは、中の具を変えるだけで、和洋中、いろいろな姿に変身します。	
26	月	2種のおにぎり 牛乳 さばぶんかぼ 鰯文化干し いも煮(山形県)	大田区学校給食週間一日目は、おにぎりと学校給食発祥の地、山形県の郷土料理「いも煮」の組み合わせです。	
27	火	けんちんうどん(ソフト麺) 牛乳 バランスサラダ キャンディポテト	昭和の懐かし給食「ソフト麺」。汁に麺を入れる「うどんスタイル」での提供です。	
28	水	揚げパン(いちご) 牛乳 とりにく 鶏肉のグヤーシュ ごま味噌ドレッシングサラダ	大田区嶺町小生まれの「揚げパン」。全国の学校給食に広まって誰もが知る人気の給食になりました。	
29	木	キムチクッパ 牛乳 ♥たこぺったん 果物(ぽんかん)	1月29日は、1(いちばん)2(にんきの)9(きゅうしょく)として「たこぺったんの日」になりました。	
30	金	玄米ご飯 牛乳 鮭のごまだれ焼き きりほじだいこん にのもの ちりしあわにんき くざい みそしる 切干大根の煮物 千鳥小人気具材の味噌汁	区で実施した「一番好きな味噌汁の具」アンケート上位の具材が入った具だくさんの味噌汁です。	

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。

※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。

おおたの学校給食 キャッチフレーズ

お 大田区うまれの「あげパン」

お 大森の「のり」

た 「たこぺったん」食べよう

く 食いしん坊 はねぴょん



©大田区

この期間には、大田区生まれの「揚げパン」や「たこぺったん」、「海苔」を使った給食の他、ソフト麺やくじらなど特色のある給食や、11月に区で実施した「好きな味噌汁の具」アンケート上位の具材が入った味噌汁も登場します。意外な食材が上位に入っていました。

もう一度食べたい千鳥小の給食

6年生の皆さんにもう一度食べたい千鳥小の給食のリクエストを取りました。可能な限り3学期の給食に取り入れていきます。リクエストには♥マークがついています。お楽しみに!

《たこぺったん》

毎月の献立の中から
レシピを紹介します。

<材料 4個分>

大豆(水煮) 60g

ホールコーン 30g

にんじん 中1/4本

ねぎ 5cm

たこ 60g

きやべつ 2枚

小麦粉 1カップ

水又はだし汁 適宜

中の具は、冷蔵庫にあるもの

や好きなものなどいろいろアレ

ンジしてみてください。

オープシート 4枚

揚げ油 適宜

かつお節、ソース 適宜

① にんじん、ねぎはみじん切り、きやべつ、たこは1cm角に切っておく。

② 小麦粉に水またはだし汁を加え、①とその他の材料を合わせ好み焼きの

要領で生地を作る。(卵や牛乳を入れてもできます。)

③ フライパンなどに揚げ油を170°C程度に熱し、オープシートの上に丸く

成形した②をそのまま揚げる。(シートは自然にはがれる。)

④ 揚げあがったら仕上げにかつお節、ソースをかけて完成。