



給食費引落日

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	火		始業式		
11	水	○	じゃこわかめごはん すき焼き風煮 ほうれん草のごまあえ	619	26.0
12	木	○	和風焼きそば 中華スープ 大学いも	567	19.9
13	金	○	カレーライス ポイル野菜のドレッシングがけ 果物	668	18.0
16	月	○	あずきごはん 親子卵焼き 白玉雑炊 果物	612	25.4
17	火	○	ごはん 骨太ふりかけ 豚肉と大根のべっこう煮 みそポテト	558	20.1
18	水	○	えびチャーハン 青菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ	642	27.2
19	木	○	ごはん のっぺい汁 いそあえ 魚のから揚げねぎソースかけ	575	22.5
20	金	○	米粉ミックスパン 鶏肉のピカタ 粉ふきいも 野菜スープ	610	28.0
23	月	○	胚芽ごはん のりのつくだ煮 魚の照り焼き すいとん	613	25.3
24	火	○	鶏(けい)ちゃん丼 すまし汁 ひじき入り和風サラダ	558	20.1
25	水	○	揚げパン レンズ豆のトマト煮 ツナサラダ	614	23.4
26	木	○	カレーうどん たこべったん 果物	630	23.5
27	金	○	ごはん 鶏肉のアップルソースがけ ゆず入りおひたし わかめのみそ汁	579	22.8
30	月	○	みそラーメン ビーンズポテト アセロラゼリー	638	26.2
31	火	○	ハヤシライス じゃこサラダ 果物	657	22.3

給食だより

根菜はからだをあたためます 冬本番、毎日寒さが厳しいですね。良い体調で新学期を迎えることができましたでしょうか。食事をしっかりと、からだを中から温めて、寒い季節を元気に過ごしましょう。



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 **今月の献立から** 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

●16日 小正月献立

1月15日は小正月です。小正月とは1月1日を中心とした正月行事「大正月」に対し、1月15日に行われる行事のことをいいます。小正月には小豆粥を食べたり、お団子を食べる無病息災を願う風習があります。

●20日 鶏肉のピカタ

ピカタとは、イタリア料理に由来する西洋料理のひとつです。給食では鶏肉に塩・コショウをつけ、小麦粉、粉チーズ、牛乳、卵をからめて焼き上げます。

●23日～27日 全国学校給食週間

おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 ・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	 ・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	 ・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん	 ・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

©少年写真新聞社2022

●24日 岐阜県 鶏(けい)ちゃん丼

鶏ちゃんとは、岐阜県の郷土料理のひとつです。しょうゆやみそベースのタレに漬け込んだ鶏肉を、キャベツなどと一緒に炒めた料理です。具をご飯の上に乗せて、丼ぶりにして食べます。

●25日 揚げパン

揚げパンは、昭和27年頃大田区小学校に勤務していた調理員が欠席者の余ったパンの利用法として考案したものといわれています。その後、調理員の研修会や給食コンクールなどで揚げパンが紹介され、大田から東京、そして全国に広まっていったのではないかと考えられています。



今月の給食費等の引き落としは
1月10日(火)です。
残高不足にならないよう、
前日までに確認をお願いします。

※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。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
11 水	じゃこわかめごはん		わかめ, ちりめんじゃこ	米, 大麦	白ごま		水		
	すき焼き風煮	○	豚肉, 牛肉, 焼き豆腐	糸こんにゃく, 麩, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	はくさい, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 酒, しょうゆ, みりん	
	ほうれん草のごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	ほうれん草	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
12 木	和風焼きそば		豚肉, いか	蒸し中華麺	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ, たくあん	酒, しょうゆ, 塩, オイスターソース	
	中華スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	大学芋			さつまいも, 砂糖, 水あめ	大豆白絞油, 黒ごま			しょうゆ, 水	
13 金	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 米粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, カイエンヌペッパー, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ	
	ポトフ野菜のドレッシングかけ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし	
	果物						いちご		
16 月	あずきごはん		あずき	米, もち米	黒ごま			水, 酒, 塩	
	親子卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, 玉ねぎ	酒, 塩, しょうゆ	
	白玉雑煮		鶏肉, かまぼこ	白玉粉	サラダ油	小松菜	ごぼう, だいこん, しめじ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酒, 塩, うすくちしょうゆ	
	果物						かんきつ系		
17 火	ごはん			米, 大麦				水	
	骨太ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ, 昆布	砂糖	白ごま		酢, みりん	
	豚肉とだいこんのべっこう煮	○	豚肉	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜, さやいんげん	玉ねぎ, だいこん	酒, 水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩	
	みそポテト		白みそ, 赤みそ	じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油			みりん, しょうゆ, だし汁	
18 水	えびチャーハン		焼き豚, えび, 鶏卵	米, 大麦	ごま油, サラダ油		しょうが, 干しいたけ, 長ねぎ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	揚げぎょうざ	○	豚肉	でん粉, ぎょうざの皮, 小麦粉	大豆白絞油, ごま油	にら	しょうが, キャベツ	塩, しょうゆ	
	青菜と豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐		ごま油	チンゲンサイ, 小松菜	玉ねぎ, 水煮たけのこ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
19 木	ごはん			米, 大麦				水	
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	めかじき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		しょうが, 長ねぎ	塩, 酢, しょうゆ, 一味唐辛子	
	磯あえ		かつお節	焼きのり		小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	しょうゆ, みりん, だし汁	
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも, でん粉		小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
20 金	米粉ミックスパン			米粉ミックスパン					
	鶏肉のピカタ	○	鶏肉, 鶏卵	牛乳, チーズ	小麦粉	マヨネーズ風(鶏卵不使用)		塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, スープ	
	粉ふきいも			じゃがいも		パセリ		塩, こしょう	
	野菜スープ					にんじん, 小松菜	ホールコーン, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
23 月	胚芽ごはん			米, 胚芽米				水	
	のりのつくだ煮			焼きのり	砂糖, 水あめ			水, しょうゆ, 酒, みりん	
	魚の照り焼き	○	さわら		砂糖, でん粉		長ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, だし汁	
	すいとん		鶏肉, 油揚げ	小麦粉, 白玉粉		にんじん, ほうれん草	だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	
24 火	鶏ちゃん丼		鶏肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	水, トウバンジャン, 酒, みりん, しょうゆ, 塩	
	ひじき入り和風サラダ	○	油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	はくさい, ホールコーン	しょうゆ, 酢, からし
	すまし汁		豆腐			にんじん, 小松菜	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), みりん, 塩, しょうゆ	
25 水	揚げパン			コッパン, 砂糖, グラニュー糖	大豆白絞油			紙	
	レンズ豆トマト煮	○	豚肉, レンズまめ	じゃがいも, グラニュー糖	大豆白絞油, ソイレブール	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, しめじ, キャベツ	赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース	
	ツナサラダ		ツナ	砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜, ブロッコリー	キャベツ, レモン	酢, しょうゆ, からし	
26 木	カレーうどん		豚肉, かまぼこ	じゃがいも, でん粉, うどん(無塩)	サラダ油	にんじん, 小松菜	たまねぎ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酒, 塩, しょうゆ, みりん, カレー粉	
	たこべったん	○	たこ, かつお節	小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン, 長ねぎ, キャベツ	水, 中濃ソース	
	果物						かんきつ系		
27 金	ごはん			米, 大麦				水	
	鶏肉のアップリソースかけ	○	鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油		長ねぎ, にんにく, しょうが, りんご	酒, しょうゆ	
	ゆず入りおひたし		かつお節	砂糖		ほうれん草, にんじん	もやし, はくさい, ゆず	だし汁, しょうゆ	
	わかめのみそ汁		豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ			しめじ, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
30 月	みそラーメン		豚肉, なると, 赤みそ	冷凍ラーメン, 砂糖	サラダ油, 大豆白絞油, 白すりごま	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ホールコーン	酒, 塩, こしょう, 水, 鳥がら, しょうゆ	
	ビーンズポテト	○	大豆, ひよこまめ	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう, パプリカ(粉), ガーリックパウダー	
	アセロラゼリー			寒天	砂糖		アロ5(10%果汁入り飲料)	水, カップ	
31 火	ハヤシライス		豚肉, 牛肉	米, 大麦, 砂糖, 小麦粉	大豆白絞油, ソイレブール	にんじん, トマト, ピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリー, 水煮マッシュルーム	水, 水, 鳥がら, ロリエ, 赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
	じゃこサラダ	○		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜	キャベツ, きゅうり	
	果物						かんきつ系		

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。