



給食献立表



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	木		始業式		
9	金	○	カレーライス 野菜と豆のマリネ ぶどうゼリー	662	19.2
12	月		成人の日		
13	火	○	ツナポテトドック ウインナー入りポトフ フルーツヨーグルト和え	600	24.8
14	水	○	海鮮あんかけそば ジャガ丸揚げ くだもの	605	22.9
15	木	○	あずきごはん 親子焼き ゆで野菜の酢醤油かけ 白玉雑煮	595	25.9
16	金	○	ひじキムチャーハン わかめスープ ビーンズポテトのごま味噌だれ	612	22.2
19	月	○	ごはん ひじきのふりかけ がめ煮 きびなごのから揚げ	570	22.2
20	火	○	チーズトースト フィッシュアンドチップス ABCマカロニスープ	611	28.7
21	水	○	ごはん おから入りハンバーグ マスタード和え のっつい汁	617	25.5
22	木	○	麻婆豆腐丼 ごま味噌スープ くだもの	651	26.7
23	金	○	味噌ラーメン 大根と小松菜のサラダ もちもちポテト	588	23.8
26	月	○	わかめごはん くじらの竜田揚げ ゆず入りおひたし 豚汁	599	29.0
27	火	○	ココア揚げパン レンズ豆トマト煮 ツナ海藻サラダ	565	23.1
28	水	○	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かきたま汁 ごま和え	565	24.8
29	木	○	けんちんうどん たこペッたん くだもの	566	21.5
30	金	○	ハヤシライス ジャコサラダ ピーチゼリー	638	21.2

*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、又は行事などにより献立を変更することがあります。

給食だより



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るよう、食事をしっかりとり、体の中から温めて、寒い季節を元気に過ごしましょう。



「大田区学校給食週間」は、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間です。

より学校給食に興味をもってもらうため、この期間に、昭和の給食に登場することの多かった「クジラ肉」を使ったメニューや大田区発祥の「揚げパン」や「たこペッたん」、給食アンケートで人気だった具材を使用した「味噌汁」などを取り入れます。

普段何気なく食べている給食について、改めて知るきっかけにしてください。



おにぎりから始まった学校給食

明治22年	昭和22年	昭和58年	現在
<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん そうのグラタン えびのサラダ くだもの(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ あえ物 みそ汁 みかん
<small>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。</small>			

～今月の献立より～



◆15日 小正月献立

1月15日は小正月です。小正月とは1月1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。小正月にはあずき粥を食べたり、お団子を食べて無病息災を願う風習があります。

◆20日 ワールドメニュー：イギリス

「フィッシュアンドチップス」は、自身魚のフライとフライドポテトを組み合わせた、イギリスの料理です。

◆26日 くじらの竜田揚げ

1970年頃までくじらは鶏肉や豚肉より安く、貴重なたんぱく源と鉄分の補給のため、よく給食で提供されてきました。

今回使用するくじらは、生態を調査するための「調査捕鯨」として捕獲されたくじらを分けていたたく、というものです。

角切りのくじらに「しょうが、にんにく、りんご、カレー粉、しょうゆ」などを漬け込み、油で揚げます。

毎月19日は
食育の日

味の旅：福岡県

【がめ煮】

福岡県を代表とする郷土料理で、「筑前煮」と同じ料理です。鶏肉と様々な根菜類を油で炒めてから煮込むのが特徴です。お正月などお祝いの席で振る舞われることが多い料理です。



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
9 金	カレーライス	○	豚肉		米, 大麦, ジャガイモ, 小麦粉	サラダ油, ソイレブル	にんじん	にんにく, ショウガ, 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, オイスターーズ、チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	野菜と豆のマリネ		大豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, キュウリ, れんこん	薄口しょうゆ, みりん, 酢, 塩, こしょう, からし, しょうゆ
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖			ぶどうジュース	水, カップ
13 火	ソナポテトドック	○	ベーコン, ツナ, ツナ	チーズ	コッペパン, ジャガイモ	サラダ油, マヨネーズ(鶏卵不使用)		玉ねぎ	塩, こしょう, 酢, バセリ(乾)
	ワインナー入りポトフ		ワインナー, 鶏肉		ジャガイモ	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, だいこん, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう, バセリ(乾)
	フルーツヨーグルトあえ			プレーンヨーグルト	粉砂糖			パイント(缶), みかん(缶)	
14 水	海鮮あんかけそば	○	豚肉, いか, えび		蒸し中華麺, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, 干しいたけ, 玉ねぎ, はくさい, エリンギ	酒, 水, 鳥がら, 塩, こしょう, ショウガ, オイスターーズ
	じゃが丸揚げ		いんげんまめ, ちくわ, 青のり	じゃがいも, でん粉, 米粉, 砂糖	大豆白絞油			長ねぎ	塩, こしょう, 中濃ソース
	くだもの		かつお節					くだもの	
15 木	あずきごはん	○	あずき		米, もち米	黒ごま			水, 酢
	親子焼き		鶏肉, 鶏卵		砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ	酒, 塩, こしょう
	ゆで野菜の酢しょう油かけ				砂糖		にんじん	キャベツ, キュウリ	しょうゆ, 酢, みりん
	白玉雑煮		鶏肉, かまぼこ		白玉粉	サラダ油	きょうな	だいこん, しめじ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酢, 塩, しょうゆ
16 金	ひじキムチャーハン	○	豚肉	干ひじき	米, 大麦	大豆白絞油	にんじん	にんにく, 水煮たけのこ, 長ねぎ, はくさいキムチ漬	水, ショウガ, 酢, 塩, こしょう
	わかめスープ		鶏肉	わかめ		白ごま, ごま油		玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ	水, 鳥がら, しおりが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	ビーンズボテのごま味噌ダレ		大豆, 赤みそ, 白みそ		じゃがいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま, 白すりごま			酒, 水
19 月	ご飯	○			米, 大麦				水
	ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき, 昆布	砂糖	白ごま			みりん, こしょう
	がめ煮		鶏肉, 厚揚げ		こんにゃく, ジャガイモ, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやえんどう	ごぼう, れんこん, 干しいたけ, 水煮たけのこ	水, さば削り節(だし), 酢, みりん, こしょう
	きびなごのから揚げ				きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油	しょうが, ねぎ	しょうゆ, 酢, みりん
20 火	チーズトースト	○		チーズ	食パン				
	フィッシュアンドチップス		ほき		小麦粉, ジャガイモ	大豆白絞油			塩, こしょう, ベーキングパウダー, 水, ケチャップ
	ABCマカロニスープ		ベーコン		マカロニ	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, しおりが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
21 水	ごはん	○			米, 大麦				水
	おから入りハンバーグ		豚肉, おから		砂糖, でん粉	サラダ油		玉ねぎ	水, 塩, 酢, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, みりん, 赤ワイン
	マスタード和え				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, にんにく	粒入りマスタード, 酢, こしょう, 塩, こしょう
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ		じゃがいも, でん粉	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酢, 塩, こしょう
22 木	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 赤みそ, 豆腐		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, 干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	水, トウバンジャン, 水, 鳥がら, こしょう, 酢
	ごまみそスープ		豚肉, 赤みそ			ごま油, 白ねりごま	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, えのきだけ, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酢, コチジャン, みりん, こしょう
	くだもの							くだもの	
23 金	味噌ラーメン	○	豚肉, なると, 赤みそ, 白みそ		冷凍ラーメン	サラダ油, バター, ラード, 白ごま	にんじん	しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ホールコーン, にんにく	水, 鳥がら, 脱骨, 塩, トウバンジャン
	大根と小松菜のサラダ				砂糖	ごま油	小松菜, にんじん	だいこん, しょうが	こしょう, 酢
	もちもちボテト		調製豆乳	チーズ	じゃがいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油			こしょう, 酢
26 月	わかめご飯	○		わかめ	米, 大麦				水
	くじらの竜田あげ		くじら		でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが, にんにく, りんご	酒, こしょう, カレー粉
	ゆず入りおひたし		かつお節		砂糖		にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ, ゆず	だし汁, こしょう
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
27 火	ココア揚げパン	○			コッペパン, 砂糖, グラニュー糖	大豆白絞油			ピュアココア, 紙
	レンズ豆トマト煮		豚肉, レンズまめ		じゃがいも, 三温糖	サラダ油, ソイレブル	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, しめじ, キャベツ	赤ワイン, パプリカ(粉), 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, キュウリ, しょうが	酢, こしょう
28 水	ごはん	○			米, 大麦				水
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉						塩麹
	かきたま汁		鶏卵		じゃがいも, でん粉		にんじん, 小松菜	玉ねぎ	水, さば削り節(だし), こしょう, 塩
29 木	ごまあえ	○			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, こしょう
	けんちんうどん		鶏肉, 豆腐, 油揚げ		こんにゃく, うどん(無塩)	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酢, 塩, こしょう
	たこぺったん		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
30 金	くだもの	○						くだもの	
	ハヤシライス		豚肉		米, 大麦, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, ソイレブル	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, こしょう
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	小松菜, にんじん	キャベツ	酢, こしょう
	ピーチゼリー			寒天	砂糖			ももじュース	水, カップ