



給食だより 1月号



献立表

大田区立羽田小学校

月		火		水		木		金	
今年(今年は)は午年(うまとし) よくかんで食べよう！ 馬(うま)は干し草(かんそう)を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。		七草(ななくさ)ごはん ごきょう なすな せり ほこへら ほとけのえ すずな すずしろ				8日 給食(じふく)が始まる式(しき) 給食(じふく)が始まります		9日 鏡開き(かがみひらき)献立(けんてい) ポークカレーライス 牛乳(ぎゅうにゅう) パリパリサラダ きなこ白玉(しらたま)	
12日 成人の日(せいじんの日)		13日 親子丼(おやこどん) 牛乳(ぎゅうにゅう) 大根(だいこん)のそぼろ煮 くだもの(りんご)		14日 ガーリックトースト 牛乳(ぎゅうにゅう) チリコンカン 白菜(はくさい)と鶏団子(とりだんご)のスープ		15日 五目チャーハン 牛乳(ぎゅうにゅう) あんかけ卵焼き かぶときのこの中華スープ		16日 にしんの蒲焼丼(かばやくどん) 牛乳(ぎゅうにゅう) じゃこ入りわかめサラダ 大根(だいこん)のみそ汁	
I補(イボ) - 560 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g		I補(イボ) - 573 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.9 g		I補(イボ) - 590 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.5 g		I補(イボ) - 604 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g			
19日 麦ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) のりの佃煮(つくだに) きびなごのから揚げ 厚揚げのみそ汁		20日 ピリ辛焼肉丼(から やきにくどん) 牛乳(ぎゅうにゅう) チンゲンサイのスープ くだもの(みかん)		21日 コッペパン 牛乳(ぎゅうにゅう) 鮭(さけ)とポテトのチーズ焼き コーンシチュー		22日 麦ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) 揚げぎょうざ 炒合菜(ちやーがうさい) 中華風卵スープ		23日 スパゲッティみそミートソース 牛乳(ぎゅうにゅう) ひよこ豆(ひよこまめ)のカレースープ オープンアップルパイ	
I補(イボ) - 507 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g		I補(イボ) - 587 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g		I補(イボ) - 604 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g		I補(イボ) - 648 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g		I補(イボ) - 689 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	
26日 大田区学校給食週間 バターライスクリームソース 牛乳(ぎゅうにゅう) フレンチサラダ ジュリエヌスープ		27日 青森県郷土料理 麦ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) たらの南部焼き バランスサラダ せんべい汁		28日 きなこトースト 牛乳(ぎゅうにゅう) ボルシチ ツナサラダ		29日 たこぺったんの日 けんちんうどん 牛乳(ぎゅうにゅう) たこぺったん くだもの(国産ネーブル)		30日 麻婆豆腐丼 牛乳(ぎゅうにゅう) 中華ナムル めかぶスープ	
I補(イボ) - 609 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.4 g		I補(イボ) - 548 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g		I補(イボ) - 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g		I補(イボ) - 531 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g		I補(イボ) - 582 kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g	
お節料理(せちりょうり)にこめる願い						大田区学校給食週間 大田区では学校給食の一層の充実を図るため、「大田区学校給食週間」を設けています。 期間は毎年1月24日から2月6日「海苔の日」までの2週間としています。大田区にゆかりのある献立や、郷土料理など特色のある給食を提供していきます。			
大豆(とうふ) まめまめしく(まじめに)生活できるように		かまぼこ 白(しろ)の出(で)の形(かたち)に似て(に)いるので、めでたさを表現		かすのこ ニシンは夢(ゆめ)くのためごを持つこと、子どもたちの願い		だてまき 菱餅(菱餅)に見えることから、願がよくなるように		1/27 青森(あおもり)の南部地方(なんぽ)ではごまの産地として有名でした。ごまを使った料理に「南部焼き」と呼ぶようになりました。せんべい汁は、米(こめ)が不作の際に保存食として重宝した南部せんべいを使った汁(じゆ)です。戦後(せんご)に汁(じゆ)を吸ってもモチモチの触感が残るせんべいが作られるようになりました。	
田作り(いなづま) 昔(むかし)は畑(はたけ)の肥料(たい肥)にイワシを使っていたことから、豊作(とんぜき)を願う		きんとん 金色(きんいろ)に見えることから、豊かな生活ができるように		昆布巻き(こんぶまき) 「よるこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現		えび 長いひげと鎌(かみ)がまがつた姿から、實生(じつせい)できるように		1/29 「一番人気の給食」のごろ合わせから大田区では「たこぺったんの日」と制定しています。うから30年ほど前の学校栄養士(がっこうえいようし)が「たこ焼き」を給食向けに考案した料理といわれています。	

食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：楽しい給食にしよう