



1月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	その他
9 金	ごはん	○		こめ 米		
	おみくじバーグ		ぶたひき肉 大豆 うずら卵 ダイスターソース	小麦粉 バター 油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ナツメグ クローブ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	おひたし		かつお節		もやし にんじん 小松菜	みりん しょうゆ
	みそ汁		わかめ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ	白みそ 赤みそ
13 火	こうや 高野めし	○	とりひき肉 油揚げ 高野豆腐	こめ 小麦 油 砂糖	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ 塩
	いかのかりんと揚げ		いか	こめこ 片栗粉 油	しょうが	酒 しょうゆ
	ごまみそ汁		ぶた肉	小麦粉 つきこんにゃく じゃがいも 旨ずりごま ねりごま	にんじん たまねぎ しめじ はくさい 小松菜	白みそ しょうゆ みりん
14 水	スパゲティきのこミートソース	○	ぶたひき肉 大豆 レンズ豆	スパゲティ 油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ トマト パセリ	赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ワスターソース ナツメグ クローブ
	マゼドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	酢 塩 粉辛子
	くだもの				みかん	
15 木	むぎ 麦ごはん	○		こめ 小麦 米 麦		
	さばの香味焼き		さば	砂糖 ごま油	しょうが ねぎ	酒 こしょう しょうゆ
	いそ 磯あえ		きざみのり		小松菜 はくさい もやし	しょうゆ みりん
	かきたま汁		豆腐 たまご	片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 万能ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩
16 金	ごはん	○		こめ 米		
	じゃことごまのふりかけ		ちりめんじゃこ かつお節 味のり もみのり	白いりごま		塩
	とり やさい 鶏と野菜のみそ煮		とり肉	小麦粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 小松菜	酒 しょうゆ 赤みそ
	ほうれん草とひじきのサラダ		干しひじき	小麦粉 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草	酢 しょうゆ 粉辛子
19 月	とりごぼうピラフ	○	とり肉	こめ 小麦 小麦粉 油 バター	にんにく にんじん ごぼう パセリ	塩 しょうゆ こしょう
	ようふう 洋風たまご焼き		ハム たまご	小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん	塩 こしょう
	きのこスープ			じゃがいも	しょうが にんじん えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ
20 火	むぎ 麦ごはん	○		こめ 小麦 米 麦		
	カツオのチリソース		かつお	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ トマトケチャップ
	だいこん 大根サラダ			白すりごま 油 砂糖 ごま油	だいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 粉辛子
	とうふ 豆腐スープ		とり肉 豆腐	小麦粉 油	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ なら	塩 こしょう 酒 しょうゆ
21 水	ココアビスキュイバン	○	たまご	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉		ビュアココア
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン ぶた肉 レンズ豆	小麦粉 油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 赤ワイン
	グリーンサラダ			小麦粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 小松菜	酢 塩 しょうゆ
22 木	カレーライス カレーライスの日	○	ぶた肉	こめ 小麦 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	酒 塩 こしょう クローブ ナツメグ オールスパイス しょうゆ キャベツ ワスターソース トマトケチャップ カレー粉 ガラムマサラ
	わかめサラダ		わかめ	小麦粉 油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 粉辛子
	くだもの				りんご	
23 金	サンマーマン 神奈川県郷土料理	○	ぶた肉	む ちゅうかめん 小麦粉 片栗粉 油	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ 小松菜 なら	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう
	だいず 大豆と根菜の甘辛煮		大豆	きつまいも 片栗粉 油 砂糖 白いりごま	れんこん	しょうゆ みりん
	キャロットゼリー		きなこん 粉寒天	砂糖	にんじん オレンジジュース レモン汁	オレンジキュラソー

※都合により、献立は変更する場合があります



1月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	その他
26月	げんまい 玄米ごはん	○		こめ げんまい 米 玄米		
	つくだに のりの佃煮		もみのり	まとう 砂糖		しょうゆ 酒 みりん
	や ぎかな 焼き魚		あまし揚げ 甘塩鮭			
	すいとん		にく とり肉 ちくわ	しらたまこ 白玉粉 小麦粉	だいにん こんにんじん はくさい ねぎ 小松菜	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ みりん
27火	ぶたにく ことまつな ちゅうかどん 豚肉と小松菜の中華丼	○	ぶたにく ぶた肉	こめ 小麦 とうもろこし 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 米 麦 油 砂糖 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉	にんにく しょうが にんにん たまねぎ たけのこ 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう
	スーミータン		とりひき肉 たまご	かたくりこ 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 かたくりこ 片栗粉 片栗粉 片栗粉	しょうが たまねぎ にんにん ホールコーン クリームコーン ねぎ	酒 塩 こしょう
	くだもの				りんご	
28水	ごはん	○		こめ 米		
	ししゃものごまフライ		ししゃも	しょうが しょうが しょうが しょうが 小豆粉 白いりごま 黒いりごま パン粉 油		中濃ソース ウスターソース
	にく 肉じゃが		ぶた肉	あぶら 油 しょうが しょうが しょうが しょうが 油 しょうが しょうが しょうが しょうが	にんにん たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん
	しおこんぶ キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ 塩昆布	あぶら しょうが ごま油 砂糖	にんにん キャベツ 小松菜	酢 しょうゆ
29木	わかめうどん	○	ぶた肉 油揚げ ちくわ わかめ	れいとう 冷凍うどん	ほ 干しいたけ たまねぎ にんにん ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん
	いかたこべったん		大豆 いか たこ たまご 豆腐 かつお節	こめ しょうが 米粉 油	にんにん ホールコーン ねぎ キャベツ しょうが	中濃ソース
	くだもの				みかん	
30金	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン 油 砂糖		
	とりだんご キャベツと鶏団子スープ		とりひき肉	こめ しょうが 米パン粉 じゃがいも	しょうが セロリー にんにん たまねぎ しょうが パセリ	ロリエ 塩 こしょう しょうゆ 酒
	フレンチサラダ		あぶら しょうが 油 砂糖	あぶら しょうが 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんにん	酢 塩 粉ネ子

※都合により、献立は変更する場合があります

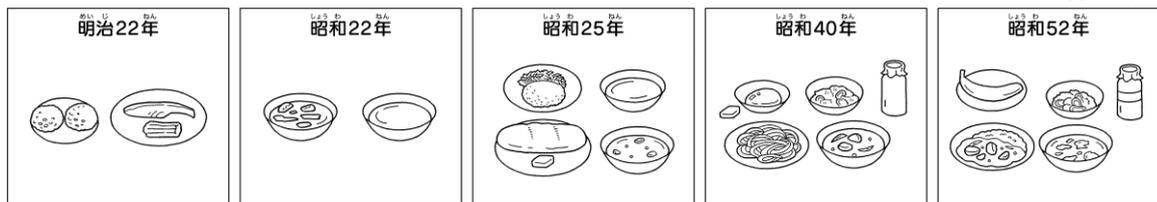


学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。

学校給食の献立の移りかわり



明治22年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物

昭和22年
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

昭和25年
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン

昭和40年
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ

昭和52年
カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

献立紹介

- 1/9 おみくじパーク
ハンバーグにうすらの卵、チーズ、にんじんの3種類の具のいずれかが入っています。うすらの卵：君(黄身)が中心！人気者の1年になるでしょう。
チーズ：ハイチーズ！笑顔が多い1年になるでしょう。
にんじん：ちょっと特別な形が入っているかも？ラッキーな1年になるでしょう。
- 1/26 豚肉と小松菜の中華丼
東京都江戸川区の小松川地域でとれた菜っ葉を徳川吉宗公が大変気に入り、「小松菜」と名づけたといわれています。この日は東京で採れた小松菜を使用します。
- 1/29 いかたこべったん
大田区発祥の給食メニューのたこべったん。「たこやきが食べたい」という生徒のリクエストによってしたメニューです。今回はいかたとたこを両方使った「いかたこべったん」です。
- 1/30 きなこ揚げパン
学校を休んだ児童のために、固くなったパンをおいしく食べられるように、瀧町小学校の調理員さんが考えました。

東一小ホームページに給食の紹介をしています。子どもたちが食べている給食の写真を紹介しています。ぜひご覧いただき、ご家庭で話題にしていたら幸いです。

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。