



# こんだてひょう 献立表

大田区立東糀谷小学校

日	献立名	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	1人分 たんぱく質
9 金	《鏡開き》 けんちんうどん 牛乳 いそげ揚げもち くだもの	昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、油揚げ、牛乳、焼きのり	油、こんにゃく、さといも、うどん、もち(個)	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、小松菜、みかん	520 kcal 18.5 g
13 火	里芋ごはん 牛乳 魚の香味焼き 切干し大根煮 くだもの	昆布(だし)、油揚げ、鶏肉、牛乳、たら、さつま揚げ	米、麦、さといも、砂糖、ごま油、油	にんじん、干しいたけ、小松菜、にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、切干し大根、柑橘類(みはや)	564 kcal 27.2 g
14 水	二色サンド 牛乳 ハンガリアンシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳、鳥がら、豚肉	食パン、黒砂糖食パン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、砂糖	いちごジャム、しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	556 kcal 19.1 g
15 木	《小正月》 あずきご飯 牛乳 松風焼き トック雑煮	あずき、牛乳、鶏挽肉、大豆、鶏卵、昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉	米、もち米、白いりごま、サラダ油、生パン粉、砂糖、もち、ごま油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、小松菜	650 kcal 29.4 g
16 金	メロンパン風トースト 牛乳 インゲン豆の田舎風スープ スタミナサラダ	鶏卵、牛乳、鶏肉、鳥がら、いんげん豆	食パン、バター、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油、じゃがいも、サラダ油、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜、きゅうり	598 kcal 22.2 g
19 月	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ くだもの	鶏肉、鳥がら、むきえび、牛乳、生クリーム、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ、キャベツ、りんご	630 kcal 24.4 g
20 火	茶飯 牛乳 おでん ごまあえ	牛乳、削り節(だし)、結び昆布、つみれ、揚げボール、焼き竹輪	米、麦、こんにゃく、ちくわが、じゃがいも、砂糖、白いりごま、白すりごま、白ねりごま	にんじん、だいこん、もやし、小松菜、キャベツ	608 kcal 23.7 g
21 水	プルコギドッグ 牛乳 コーンと野菜のスープ マセドアンサラダ	豚肉、牛乳、鶏こま、鳥がら、うずら豆	コッペパン、ごま油、砂糖、グラニュー糖、油、じゃがいも、サラダ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ホールコーン、パセリ、きゅうり	566 kcal 25.1 g
22 木	カレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの	鶏こま、鳥がら、牛乳、生わかめ	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、柑橘類(津のかがやき)	599 kcal 19.5 g
23 金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 白菜スープ	牛乳、豚肉、鶏肉ひき肉、おから、豆腐、干ひじき、鳥がら	米、麦、油、でん粉、じゃがいも	れんこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、小松菜	599 kcal 26.4 g
26 月	わかめごはん 牛乳 くじらの竜田あげ 田舎汁	炊き込みわかめ、牛乳、くじら肉、削り節(だし)、豆腐	米、麦、白いりごま、油、ごま油、でん粉、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、りんご、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	498 kcal 21.8 g
27 火	みそラーメン 牛乳 さつまいもの包み揚げ くだもの	鳥がら、豚肉、牛乳	油、白いりごま、中華めん、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、シューマイの皮、小麦粉	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、にんにく、りんご	623 kcal 22.3 g
28 水	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう みそ汁 はるさめサラダ	牛乳、鶏肉、削り節(だし)、カットわかめ、豆腐	米、麦、でん粉、揚げ油、砂糖、はるさめ、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	607 kcal 20.8 g
29 木	ショートニングパン 牛乳 コロケッ ボイルキャベツ めかたま汁	牛乳、豚肉、粉チーズ、鶏卵、削り節(だし)、めかぶわかめ	ショートニングパン、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、生パン粉、でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜	619 kcal 21.6 g
30 金	ごはん 焼き魚 牛乳 すいとん くだもの	甘塩鮭、牛乳、昆布(だし)、厚削り節(だし)、鶏肉(薄切り)、油揚げ、スキムミルク、鶏卵、焼き竹輪	米、麦、白玉粉、小麦粉	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、小松菜、柑橘類(はれひめ)	623 kcal 25.8 g

全国学校給食週間

## こんだてしょうかい

全国学校給食週間

& 大田区学校給食週間!

9日(金) 鏡開き献立  
11日が鏡開きですが、給食はありませんので一足お先に、お餅を揚げて、しょうゆたれをからめてからのをつけました。



15日(木) 小正月献立  
正月行事の締めくくりとして、一年の豊作や健康を祈る日です。この日に邪気を払うと言われる小豆を使った小豆粥をいただく風習があります。給食では、小豆ごはんです。



22日(木) カレーライスの日

1982年に全国学校栄養士協議会が学校給食週間に合わせて、子どもたちに人気のカレーを全国の学校給食メニューとして提供しようと呼びかけたことで、全国の小中学校で一斉にカレーが提供され、それを記念して「カレーの日」になりました。



1月24日～2月6日は学校給食週間。この期間の給食紹介です。

26日(月) くじらの竜田揚げ  
昭和20年代～40年代にかけて、安くて栄養価の高いくじら肉は、学校給食の重要な食材として利用されていましたが、昭和62年にくじら肉を獲ることを一時停止されたため、給食からも姿を消しました。2019年に再開されてから、また給食でも登場するようになりました。

27日(火) みそラーメン  
麺類は人気がありますが、その中でもよくリクエストされるのは、ラーメンです。今月はみそラーメン。

28日(水) チキンチキンごぼう・みそ汁  
チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で各家庭に募集したオリジナル料理から広まった料理です。  
この日のみそ汁は、みなさんにアンケートをとった好きなみそ汁の具ベスト3の3品を食材にしたみそ汁です。

30日(金) 昔の給食献立  
給食の始まりは、おにぎりや焼き魚と漬物でした。そこに、食料不足だった時代、お米代わりに食べられていたすいとん汁がつけます。昔とは比べ物にならないほど栄養満点で美味しい給食を食べられることに感謝していただきます。