

こ ん だ て

2026年 1月

糀谷中学校二部

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	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	しぐれごはん	○	鶏肉, みそ	米, おぎ, 油, さとう	しょうが, さやいんげん	719 kcal
	ぶいて や 鰯の照り焼き		ぶり	かたくり粉, さとう		38.1 g
	さんしょく 三色なます			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	24.0 g
	ななくさすいとん		鶏肉, なると, かつお厚削り	かたくり粉, ごま油	にんじん, れんこん, かぶ, かぶ(葉), 干し椎茸, こまつな, ねぎ	
13 火	ジャージャーめん 鶏肉のごま酢あえ	○	鶏ひき肉, ハ丁味噌	中華麺(冷凍), 油, さとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, ねぎ, もやし, チンゲンツアイ	632 kcal
	しらたま 白玉しるこ		鶏肉ささ身	ごま, さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ, みずかけな	32.0 g
			あずき(乾), あずき(こし)	白玉粉, さとう		14.7 g
14 水	とりこんぶ 鶏昆布おこわ	○	鶏肉, 刻み昆布	米, もち米, 油, さとう	ごぼう, にんじん	582 kcal
	はんぺん入り卵焼き		はんぺん, 鶏ひき肉, たまご	油, さとう, かたくり粉	玉葱, にんじん, グリンピース(ゆで)	29.6 g
	みそ汁		豆腐, かつお厚削り, みそ		かぼちゃ, ほうれんそう, ねぎ	19.7 g
15 木	あずきごはん まつかさや 松風焼き	○	あずき(乾)	米, もち米, 黒ごま		637 kcal
	あ い 揚げ入りおひたし		鶏ひき肉, 大豆(乾), たまご, みそ	油, パン粉, さとう, ごま	玉葱, にんじん	30.1 g
	すまし汁		油揚げ		はくさい, こまつな, しめじ, にんじん, もやし	19.7 g
			かまぼこ, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 糸みつば, ねぎ	
16 金	ジョア	乳製品	ドリンクヨーグルト			662 kcal
	かいこん 海軍カレー		鶏肉, 牛乳	米, おぎ, 油, じゃがいも, 油, バター, こむぎ粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	22.9 g
	ツナツツサラダ		ツナ缶	油, さとう, アーモンド(乾)	にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン汁, 玉葱	17.8 g
	くだもの 果物 りんご				りんご	
19 月	おやこ 親子そばごはん	○	鶏ひき肉, 凍り豆腐, たまご	米, おぎ, 油, さとう	しょうが, たけのこ(水煮), 赤パプリカ, ピーマン	606 kcal
	からしあえ		竹輪	油	キャベツ, みずかけな, にんじん, もやし	30.3 g
	いなかじる 田舎汁		油揚げ, かつお厚削り, みそ	じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ	21.9 g
20 火	ごはん	○		米, おぎ		663 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	こむぎ粉, ごま油, さとう	にんにく, しょうが	32.5 g
	たんたん ごま坦マドレッシングサラ		★ロースハム	ごま油, さとう, 白練りごま, ごま	きゅうり, だいこん, にんじん, みずかけな	26.1 g
	スーミータン		鶏肉, たまご	油, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, とうもろこし缶(クリーム), とうもろこし(冷凍), チンゲン	
21 水	ジョア	乳製品	ドリンクヨーグルト			713 kcal
	えびドリア		えび, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, シュレッドチーズ	米, バター, 油, こむぎ粉	にんじん, 玉葱	28.0 g
	りよくおうしよく 緑黄色サラダ			さとう, ごま油, ごま	にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう, さやいんげん, とうもろこし(冷凍)	19.7 g
	フルーツポンチ		粉寒天, 牛乳	さとう	もも缶, パイン缶, みかん缶	
22 木	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		616 kcal
	さかな しおこうじ や 魚の 塩麹 焼き		さわら			29.8 g
	あ ああ 揚げナスと厚揚げのしぎ焼き		★豚ひき肉, 生揚げ, みそ	油, ごま油, さとう	なす, ピーマン	24.7 g
	じる すまし汁		かまぼこ, かつお厚削り, こんぶ, カットわかめ		えのきたけ, 糸みつば	
23 金	カオマンガイ	○	鶏肉, みそ	米, おぎ, さとう, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん	713 kcal
	はるさめ 春雨サラダ		えび	はるさめ, さとう, ごま油	きゅうり, 玉葱, 糸みつば, 赤パプリカ, レモン汁	30.1 g
	マラーカオ		たまご, 牛乳	こむぎ粉, バター, さとう		25.2 g
26 月	カレーピラフ	○	鶏ひき肉	米, おぎ, バター, 油	しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン	622 kcal
	レタスのスープ		鶏肉, たまご		レタス, にんじん, しょうが	24.6 g
	む ココア蒸しパン		たまご, 牛乳	さとう, 油, こむぎ粉		20.2 g
27 火	さくらごはん	○		米		629 kcal
	さけ 鮭のマスタードマヨネーズ		さけ	マヨネーズ		31.8 g
	ごもく ひじきの五目煮		大豆(乾), 鶏肉, 干ひじき(乾), かまぼこ	油, 糸こんにゃく, さとう	にんじん, 干し椎茸	25.0 g
	しる みそ汁		油揚げ, かつお厚削り, みそ		こまつな, しめじ	
28 水	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		668 kcal
	キムチチゲ		鶏肉, 豆腐, みそ	油	にんにく, しょうが, はくさい(キムチ漬け), にんじん, はくさい, だいずもやし, ねぎ, ほうれんそう, 干し椎茸, きくらげ(乾), 赤ピーマン, 玉葱, にんにく	37.7 g
	チャプチェ		鶏肉	はるさめ, ごま油, さとう, ごま		21.0 g
	くだもの 果物 みかん				みかん	

29 木	きつねうどん	たこべったん の白	かつお厚削り、こんぶ、鶏肉、油揚げ	うどん(冷凍)、さとう	にんじん、玉葱、しめじ、こまつな、ねぎ	756 kcal
	たこべったん		大豆(乾)、まだこ(ゆで)、たまご、牛乳、花かつお、あおのり	こむぎ粉、油	にんじん、とうもろこし(冷凍)、ねぎ、キャベツ	34.7 g
	かぼちゃプリン	○	粉寒天、牛乳	さとう	かぼちゃ	29.3 g
30 金	きなこ揚げパン		きな粉(大豆)	コッペパン、油、さとう		679 kcal
	トリにくはくさい 鶏肉と白菜のクリーム煮	○	鶏肉、レンズまめ(乾)、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、こむぎ粉	にんじん、玉葱、しょうが、はくさい、パセリ	26.9 g
	バリバリサラダ			ワンタンの皮、油、ごま油	にんじん、もやし、とうもろこし(冷凍)、きゅうり	32.7 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

給食だより 1月



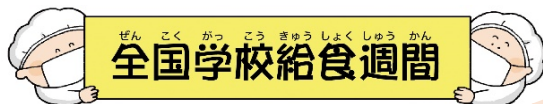
年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子 数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。	田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。	こが巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。	えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。
黒豆 まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。	たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。	きんとん きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。	伊達巻き 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



全国学校給食週間

1月24日から30日

給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

おおたく かつ か がつむい
大田区では 1月24日から 2月6日まで
をおおたくがっこうきゅうしょくしゅうかん
を大田区学校給食週間とします。
がっこう にんき こんだて なつ こんだて ちいき
学校で人気の献立や懐かしい献立、地域
とくさん つか こんだて と い
の特産を使った献立を取り入れていま
す。



1月27日好きなみそ汁の具材

ベスト3

みなさんが投票してくれた
好きなみそ汁の具材が決まりました！
ベスト3がみそ汁に入っています。当日をお楽しみに。

1月29日たこべったんの日

1 (いちばんの) 2 (にんき)
9 (きゅうしょく)
おおたくはっしょう
大田区発祥のたこべったん
は、生徒が給食でたこやきが
食べたいとの要望がきっかけで考案されました。

1月30日揚げパン

おおたくはっしょう あ
大田区発祥の揚げパンは、
昭和27年大田区の調理師さん
が堅くなった給食のパンを
おいしく食べさせようと考案したのが始まりです。