

令和2年度（令和3年）



1月分給食献立表



目標 給食をよく知り、献立と栄養に関心をもとう 大田区立久原小学校

実施曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
		エネルギー	たんぱく質											
7 木	【七草】 七草うどん 牛乳 揚げ鶏のレモン醤油煮 おひたし くだもの（みかん）	kcal 600	g 28.0	<p>あけましておめでとうございます。 新しい1年が始まりました。子供たちの健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしく願いいたします。</p> <p>～全国学校給食週間～ 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。昭和25年から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。そこでこの期間の給食では、「給食の歴史を知ろう！」ということで、昔の給食を再現した献立を実施する予定です。ぜひ、御家庭でも話題にしてみてください。</p> <p>～白菜～ 白菜にはビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。中国では、大根や豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、冬の精進料理に欠かせない食材として古くから愛されています。 白菜を使った給食のメニューの中から「野菜の昆布和え」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">野菜の昆布和え</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <p>にんじん …… 20g キャベツ …… 80g はくさい …… 80g きゅうり …… 50g</p> <p>A { 酢 …… 小さじ1 砂糖 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1 ごま油 …… 小さじ2 塩昆布 …… 4g 白いりごま …… 3g</p> <p><作り方> ① にんじんはせん切り、キャベツとはくさいは細めの短冊切り、きゅうりは小口切りにする。 ② ①は茹でて冷ましておく。 ③ ごまはから炒りする。 ④ Aを混ぜ合わせてタレを作る。（給食では、一度加熱して冷ましたものを提供しています。） ⑤ 食べる直前に②と④を和える。</p> </div>										
8 金	【鏡開き（11日）】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の昆布和え 白玉雑煮	631	25.3											
12 火	きんぴらごはん 牛乳 和風卵焼き みそ汁	587	24.5											
13 水	中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの（夢オレンジ）	604	26.6											
14 木	ごまビスキュイパン 牛乳 鶏団子入りマロニースープ 野菜のカレー風味	584	24.3											
15 金	【小正月】 あずきごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬け 野菜の梅おかか和え めかたま汁	623	27.7											
18 月	かつおのあずま煮丼 牛乳 野菜の磯和え 豆豚汁	664	30.6											
19 火	ごはん 牛乳 つくねの照り焼き 野菜のゆかり和え かきたま汁	580	26.5											
20 水	カレーライス 牛乳 こんにやくサラダ くだもの（りんご）	646	18.2											
21 木	ソース焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 杏仁フルーツポンチ	589	20.9											
22 金	わかめごはん 牛乳 揚げじゃがいものそばろ煮 野菜のごま酢和え	628	19.8											
25 月	【全国学校給食週間（明治22年頃の給食）】 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け 呉汁	586	27.8											
26 火	【全国学校給食週間（昭和17年頃の給食）】 ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも すいとん くだもの（みかん）	606	27.8											
27 水	【全国学校給食週間（昭和27年頃の給食）】 コッペパン いちごジャム 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツとコーンのサラダ カレーシチュー	645	27.6											
28 木	【全国学校給食週間（昭和40年頃の給食）】 ソフト麺 ミートソース 牛乳 バランスサラダ くだもの（いちご）	605	24.5											
29 金	【全国学校給食週間（大田区発祥の給食）】 セレクト揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	591	20.9											
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal 611	たんぱく質 g 25.0	脂質 g 20.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.4	カルシウム mg 328	鉄 mg 2.1	レチノール当量 μgRE 252	ビタミンB ₁ mg 0.35	ビタミンB ₂ mg 0.52	ビタミンC mg 28	食物繊維 g 4.5	マグネシウム mg 87	亜鉛 mg 2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 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。