

令和3年度（令和4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

| 実施日 | 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 | |
| 12 | 水 | 【鏡開き（11日）】 ごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜の昆布和え 白玉雑煮 | kcal 630 | g 22.0 | <p>あけましておめでとうございます。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。どうぞよろしくお願ひいたします。</p> <p>～全国学校給食週間～</p> <p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。昭和25年から始まった取組で、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>～ ごぼう ～</p> <p>ごぼうを食べるのは、世界でも日本や台湾だけだと言われています。中国では、もともと薬草として扱われていました。食物繊維が特に多く、腸内環境をととのえる効果の高い野菜です。</p> <p>ごぼうを使った給食のメニューの中から「鶏ごぼうごはん」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> |
| 13 | 木 | 上海めん 牛乳 ビーンズポテト くだもの（りんご） | 630 | 24.3 | |
| 14 | 金 | 【小正月（15日）】 あずきごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜の梅おかか和え めかたま汁 | 659 | 25.9 | |
| 17 | 月 | ナン 牛乳 キーマカレー じゃがいものパリパリサラダ | 603 | 22.4 | |
| 18 | 火 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ かきたま汁 | 570 | 25.1 | |
| 19 | 水 | しょうゆラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの（みかん） | 577 | 22.7 | |
| 20 | 木 | わかめごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごま酢和え | 591 | 18.1 | |
| 21 | 金 | 麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル ホワイトゼリー | 591 | 24.6 | |
| 24 | 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 | 583 | 26.2 | |
| 25 | 火 | 【全国学校給食週間（昭和17年頃の給食）】 そばろごはん 牛乳 焼きししゃも すいとん | 589 | 30.3 | |
| 26 | 水 | 【全国学校給食週間（昭和27年頃の給食）】 コッパン いちごジャム 牛乳 くじらの童田揚げ キャベツとコーンのサラダ カレーシチュー | 600 | 26.1 | |
| 27 | 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 ヨーグルト | 644 | 26.6 | |
| 28 | 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 | 588 | 21.7 | |
| 31 | 月 | 親子丼 牛乳 田舎汁 くだもの（いちご） | 587 | 23.5 | |

今月の献立の中から

鶏ごぼうごはん

【材料 分量（4人分）】

- ・米……………2合
- ・醤油……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ（1g）
- ・油……………適量
- ・鶏ひき肉……60g
- ・ごぼう……………1/4本（40g）
- ・にんじん……1/2本（40g）
- ・酒……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・塩……………ひとつまみ（1g）
- ・刻み昆布……1.5g

【作り方】

- ① 米に醤油と塩を入れて炊く。
- ② 刻み昆布は戻しておく。
- ③ ごぼうはさががき、にんじんはせん切りにしておく。
- ④ 油で鶏ひき肉、ごぼう、にんじんを炒めて、Aで調味し、刻み昆布を加える。
- ⑤ ごはんが炊き上がった④を混ぜ合わせる。

| 1日あたりの平均栄養価 | 配慮する栄養素 | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|------------|---------|-----------------------|-------------|---------|-----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | ナトリウム (食塩相当量) g | カルシウム mg | 鉄 mg | レチノール当量 μgRE | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | マグネシウム mg | 亜鉛 mg |
| | 603 | 24.3 | 20.9 | 2.4 | 318 | 2.1 | 219 | 0.34 | 0.51 | 25 | 4.2 | 86 | 2.7 |

(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。