



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																													
11	水	【鏡開き】 ごはん 牛乳 金目鯛の照り焼き 野菜の昆布和え 白玉雑煮	kcal 585	g 23.8	<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。どうぞよろしく願いいたします。</p> <p>～ 鏡開き ～</p> <p>1月11日は「鏡開き」です。鏡もちを下げて、お雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に刃をかけてはいけないという習わしから、手や木づちなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。</p> <p>～ 小正月 ～</p> <p>1月15日は「小正月」です。餅花を飾って豊作を祈願し、あずき粥を食べて無病息災を願う風習があります。あずきのように赤い食べ物は邪気を払うとされ、今でも祝い事には赤飯が供されます。給食では、みなさんの健康を願って、あずきごはんを出す予定です。</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>～ 大根 ～</p> <p>大根は、秋から冬に旬を迎える野菜で、風邪を予防してくれるビタミンCや消化を助けてくれるアミラーゼが豊富に含まれています。 今月の献立の中から、大根を使った「たらのみぞれあんかけ」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> </div> <p style="text-align: center;">たらのみぞれあんかけ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 30%;">材料</th> <th style="width: 40%;">分量（4人分）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>たら……………4切れ</td> <td rowspan="10" style="vertical-align: middle; padding-left: 10px;"> <table style="border: none;"> <tr><td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td><td>だし汁……………大さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ……………小さじ2</td></tr> <tr><td></td><td>みりん……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>酒……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>大根……………30g</td></tr> <tr><td></td><td>片栗粉……………小さじ1/2</td></tr> <tr><td></td><td>しょうが……………2g</td></tr> </table> </td> </tr> <tr> <td></td> <td>片栗粉……………大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦粉……………大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>揚げ油……………適量</td> </tr> </tbody> </table> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 片栗粉と小麦粉を混ぜて、たらにまぶす。 ② ①を油で揚げる。 ③ 大根としょうがをおろす。 ④ Aを加熱して、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ しょうがのしぼり汁を加える。 ⑥ ②に⑤をかける。 		材料	分量（4人分）		たら……………4切れ	<table style="border: none;"> <tr><td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td><td>だし汁……………大さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ……………小さじ2</td></tr> <tr><td></td><td>みりん……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>酒……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>大根……………30g</td></tr> <tr><td></td><td>片栗粉……………小さじ1/2</td></tr> <tr><td></td><td>しょうが……………2g</td></tr> </table>	}	だし汁……………大さじ1		しょうゆ……………小さじ2		みりん……………小さじ1		酒……………小さじ1		砂糖……………小さじ1		大根……………30g		片栗粉……………小さじ1/2		しょうが……………2g		片栗粉……………大さじ1		小麦粉……………大さじ1		揚げ油……………適量
	材料	分量（4人分）																															
	たら……………4切れ	<table style="border: none;"> <tr><td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td><td>だし汁……………大さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ……………小さじ2</td></tr> <tr><td></td><td>みりん……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>酒……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>砂糖……………小さじ1</td></tr> <tr><td></td><td>大根……………30g</td></tr> <tr><td></td><td>片栗粉……………小さじ1/2</td></tr> <tr><td></td><td>しょうが……………2g</td></tr> </table>	}	だし汁……………大さじ1			しょうゆ……………小さじ2		みりん……………小さじ1			酒……………小さじ1		砂糖……………小さじ1		大根……………30g		片栗粉……………小さじ1/2		しょうが……………2g													
}	だし汁……………大さじ1																																
	しょうゆ……………小さじ2																																
	みりん……………小さじ1																																
	酒……………小さじ1																																
	砂糖……………小さじ1																																
	大根……………30g																																
	片栗粉……………小さじ1/2																																
	しょうが……………2g																																
	片栗粉……………大さじ1																																
	小麦粉……………大さじ1																																
	揚げ油……………適量																																
12	木	みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの（みかん）	622	23.4																													
13	金	【小正月（15日）】 あずきごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬け 野菜の梅おかかか和え かきたま汁	609	27.0																													
16	月	黒砂糖パン 牛乳 アップルチーズハンバーグ 野菜ソテー ABCスープ	618	27.4																													
17	火	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ めかたま汁	591	27.0																													
18	水	カレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	683	20.8																													
19	木	ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 肉じゃが 野菜のごま和え	606	18.7																													
20	金	塩焼きそば 牛乳 ナムル フルーツ白玉	585	20.6																													
23	月	親子丼 牛乳 あおさ汁 くだもの（夢オレンジ）	583	23.4																													
24	火	【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 ワントンスープ 中華サラダ	591	21.8																													
25	水	【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 豚汁	592	26.3																													
26	木	【全国学校給食週間（昭和17年頃の給食）】 ひじきごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ すいとん	605	23.3																													
27	金	【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 くじらの童田揚げ コーンサラダ カレーシチュー	600	26.2																													
30	月	【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 バリバリサラダ くだもの（いちご）	607	23.7																													
31	火	ごはん 牛乳 たらのみぞれあんかけ 野菜のゆかり和え めかたま汁	573	25.4																													

(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。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	603	23.9	20.0	2.4	315	2.0	247	0.34	0.5	26	4.0	83	2.7