

令和5年度



1月分給食献立表



目 標 日本の食文化について考えよう

大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10	水	家常豆腐ごはん 牛乳 ナムル くだもの	559	23.9	<p>新しい年とともに、三学期がスタートしました。三学期は一学期や二学期に比べると、あっという間に過ぎていきます。一日一日を大切に、毎日笑顔で過ごしていきましょう。</p> <p>1月の献立から</p> <p><11日 白玉雑煮> 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、一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う習わしから、手や木づちなどでおもちを割ります。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><15日 あずきごはん> 1月15日は「小正月（こしょうがつ）」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。日本では昔から赤い色は邪気を払うとされ、お祝い事などの行事では欠かせない色でした。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。みなさんが今年一年も元気に過ごせますように…★</p> 
11	木	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜と油揚げのみそ香和え 白玉雑煮	626	26.8	
12	金	いかピラフ 牛乳 ひじきとチーズのオムレツ ABCスープ	565	22.6	
15	月	あずきごはん 牛乳 魚のみそ焼き 野菜のごま和え かきたま汁	576	24.3	
16	火	ナン 牛乳 キーマカレー じゃがいものパリパリサラダ くだもの	610	24.2	
17	水	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 野菜の昆布和え 沢煮椀	593	23.9	
18	木	あんかけ焼きそば 牛乳 のり塩ビーンズポテト ホワイトゼリー	599	22.4	
19	金	ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 芋煮風煮物 油揚げと春雨の和え物	643	20.8	
22	月	パセリライスのクリームソースがけ 牛乳 ひよこ豆のトマトスープ くだもの	638	20.9	
23	火	磯おこわ 牛乳 いかのレモン風味揚げ むらくも汁	593	24.7	
24	水	麦ごはん 牛乳 焼き鮭 即席漬け 豚汁	564	26.6	
25	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 くじらの竜田揚げ コーンサラダ カレーシチュー	618	26.0	
26	金	ソフト麺 ミートソース 牛乳 ツナサラダ くだもの	576	23.8	
29	月	メダイときのこのそぼろ丼 牛乳 糸寒天と野菜の和え物 かぼちゃのかきたま汁	562	26.2	
30	火	さとう揚げパン 牛乳 ホタテのクラムチャウダー 花野菜サラダ	597	23.3	
31	水	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものごまフライ 呉汁	593	26.6	

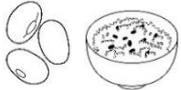
1月の献立から

<11日 白玉雑煮>

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、一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う習わしから、手や木づちなどでおもちを割ります。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。

<15日 あずきごはん>

1月15日は「小正月（こしょうがつ）」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。日本では昔から赤い色は邪気を払うとされ、お祝い事などの行事では欠かせない色でした。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。みなさんが今年一年も元気に過ごせますように…★



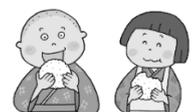
1月24日～30日は全国学校給食週間!

全国学校給食週間は、昭和25年から始まった取組で、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「給食の歴史を学ぼう」ということで、昔の給食と現代の給食をテーマに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。



Q. 給食はいつ始まったの?

明治22年、山形県鶴岡市の小学校で初めて給食が提供され、栄養不足の子供たちを救っていました。第二次世界大戦後は一時中断しましたが、外国からの援助を受け、昭和21年に再開されました。食べ物があふれる時代に生きる私たちは、毎日食事をいただけることに感謝しなければならないですね。



Q. 給食の栄養価ってどれくらい?

一日に必要な栄養の約1/3がとれるように献立をたてています。また、普段の生活ではなかなか取りづらい食品を積極的に取り入れる工夫もしています。



Q. 好きなものだけを食べていいの?

健康な体を作り毎日元気に過ごすためには、好きな食べものだけでなく、色々な食べものを食べることが大切です。赤・黄・緑のグループの食べものをそろえると、バランスが整いやすくなります。どんな組み合わせが良いのかなど悩んだときは、給食の献立表や昇降口の栄養黒板を参考にしてみてください。

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

ここに注目

1月16日は6年4組が学習で学んだことを活かして提案してくれた料理を取り入れた献立です。
6年4組からのコメントを紹介します。『私たちは、総合の学習「みらいをつくる研究所」という単元で「誰でも楽しく暮らせるまち」を目標に学習しています。外国の文化に触れることで国際社会に目を向けやすくなるのではないかと考え、給食で外国の料理を取り入れてもらうことにしました。全校児童を対象に、どんな料理について知りたいのかアンケートをとった結果、一位の料理はキーマカレーとナンになりました。』

(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。