

令和7年度



1月分給食献立表



大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
9	金	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨スープ くだもの	591	24.2	<p>新しい年とともに、3学期がスタートしました。3学期は1学期や2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><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「久原小学校のみなさんが一年間元気に過ごせますように」という願いを込めて、あずきごはんを作ります。</p> <p>1月24日～30日は全国学校給食週間！</p> <p>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。</p> <p>学校給食の始まり</p> <p>明治22年、山形県鶴岡市にある私立忠愛小学校で初めて給食が提供されました。大正12年ごろには、こどもたちの栄養状態を改善するための方法として日本各地に広まっていますが、戦争による食料不足で中断されてしまいました。</p> <div> <div> <p>おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)</p> </div> <div> <p>五色ごはん 栄養みそ汁 (大正12年ごろ)</p> </div> </div> <p>支援物資による学校給食の再開</p> <p>終戦後、昭和21年に外国からの給食用物資の援助を受け、翌年1月に学校給食が再開されました。</p> <div> <div> <p>ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)</p> </div> <div> <p>コッペパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ (昭和25～30年ごろ)</p> </div> </div> <p>バラエティー豊かな献立内容に</p> <p>昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯給食が導入されると、カレーライスや炊き込みごはんなど、献立内容が充実していききました。</p> <div> <div> <p>ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和40～50年ごろ)</p> </div> <div> <p>カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和51年ごろ)</p> </div> </div>
13	火	ガーリックトースト 牛乳 米粉のみそ豆乳シチュー 大根サラダ	603	22.6	
14	水	鶏そぼろごはん 牛乳 油揚げの宝焼き あんかけ汁	600	23.9	
15	木	あずきごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え めかたま汁	558	26.7	
16	金	チリビーンズライス 牛乳 春雨とツナのごまサラダ くだもの	589	23.3	
19	月	わかめごはん 牛乳 肉豆腐 ツナと野菜のみそドレ和え	580	23.8	
20	火	カレーツナピラフ 牛乳 ひじきとチーズのオムレツ ABCスープ	572	23.6	
21	水	ごはん 牛乳 のりとひじきの佃煮 芋煮風煮物 ししゃもの磯辺揚げ	623	24.8	
22	木	ごまトースト 牛乳 カレーシチュー レモンマリネ	606	23.4	
23	金	親子丼 牛乳 けんちん汁 オレンジゼリー	597	24.4	
26	月	麦ごはん 牛乳 焼き鮭 即席漬け 豚汁	531	27.9	<p>保護者の皆様へ</p> <p>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。よろしくお願いいたします。</p>
27	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム くじらの竜田揚げ ゆで野菜ごまソース ミルクスープ	594	27.7	
28	水	スパゲッティカレーミートソース 牛乳 野菜の甘酢和え くだもの	560	24.0	
29	木	五目うどん 牛乳 いかべったん くだもの	550	23.2	
30	金	麦ごはん 牛乳 魚の塩こうじから揚げ 春雨の炒め物 呉汁	602	26.0	

● 大田区学校給食週間

1月24日から2月6日まで

昨年度に新たな取組として制定された「大田区学校給食週間」。1月の給食では大田区発祥の「たこべったん」をアレンジした「いかべったん」を提供します。また、2月の給食では、大田区発祥の「揚げパン」や大田区で養殖が始まったとされる「海苔」を使った料理などを予定しています。

<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。よろしくお願いいたします。

(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。

1月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
9 金	マーボー豆腐どん	○	ぶたにく、とりにく、だいず、あかみそ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ
	はるさめスープ		とりにく	ごまあぶら、はるさめ、しろすりごま	しょうが、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、チンゲンツアイ
	くだもの				りんご
13 火	ガーリックトースト	○		しょくパン、バター、あぶら	にんにく、パセリ
	こめこのみそとうにゅうシチュー		とりにく、しろみそ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな
	だいこんサラダ		くきわかめ	あぶら、さとう、しろいりごま	だいこん、にんじん、きゅうり
14 水	とりそぼろごはん	○	とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、こまつな
	あぶらあげのたからやき		あぶらあげ、ツナかん、ほしひじき	りよくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、キャベツ、にら
	あんかけじる		とりにく、わかめ	でんぶん、そうめん	にんじん、だいこん、えのきたけ
15 木	あずきごはん	○	あずき	こめ、もちごめ	
	さかなのごまみそやき		ぶり、しろみそ、あかみそ	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	
	やさいのいそあえ		きざみのり		もやし、キャベツ、にんじん、きょうな
	めかたまじる		とりにく、たまご、めかぶわかめ	じゃがいも、でんぶん	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
16 金	チリビーンズライス	○	とりにく、ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、だいこん、えのきたけ、パセリ
	はるさめとツナのごまサラダ		ツナかん	はるさめ、あぶら、さとう、しろすりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん
	くだもの				りんご
19 月	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ、むぎ、しろいりごま	
	にくどうふ		ぶたにく、あつあげ	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、はくさい
	ツナとやさいのみそドレあえ		ツナかん、しろみそ	あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな
20 火	カレーツナピラフ	○	ツナかん	こめ、むぎ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン
	ひじきとチーズのオムレツ		ほしひじき、ダイスチーズ、なまクリーム、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ
	エービーシースープ		とりにく	マカロニ	セロリー、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな
21 水	ごはん	○		こめ	
	のりとひじきのつくだに		もみのり、ほしひじき	さとう、みずあめ	
	いもにふうにもの		ぶたにく	あぶら、しらたき、さといも、くるまふ、さとう	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほししいたけ、こまつな
	ししゃものいそべあげ		ししゃも、あおのり	あげあぶら、こむぎこ	
22 木	ごまトースト	○		しょくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、さとう	
	カレーシチュー		とりにく、とりにく、シュレッドチーズ	あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、パセリ
	レモンマリネ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
23 金	おやこどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、こまつな
	けんちんじる		とうふ	ごまあぶら、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	オレンジゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース
26 月	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	やきざけ		さけ		
	そくせきづけ		きざみこんぶ	ごまあぶら、さとう	はくさい、にんじん、きゅうり、きょうな、しょうが
	とんじる		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
27 火	コッペパン	○		コッペパン	
	いちごジャム				いちごジャム
	くじらのたつたあげ		くじらにく	さとう、でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	しょうが
	ゆでやさいごまソース			さとう、しろねりごま、しろすりごま、ごまあぶら	キャベツ、もやし、にんじん、きょうな
	ミルクスープ		ぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶら、マカロニ、こめこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、パセリ
28 水	スパゲティカレーミートソース	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、ホールトマトかん、グリーンピース
	やさいのあまずあえ		くきわかめ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	もやし、キャベツ、にんじん
	くだもの				みかん
29 木	ごもくうどん	○	ぶたにく、やきちくわ、わかめ	あぶら、れいとうほそうどん	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな
	いかべったん		だいず、いか、かつおぶし	こむぎこ、あげあぶら	にんじん、ホールコーンかん、たまねぎ、キャベツ
	くだもの				オレンジ
30 金	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さかなのしおこうじからあげ		たら	でんぶん、あげあぶら	
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな