



# 1月給食献立表



もくひょう 目標  
食事のマナーを身につけよう

おたくりつまごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		
				エネルギー	たんぱく質	
9	木	○	カレーピラフ 照り焼きチキン ABCマカロニスープ	kcal	g	
				630	25.1	
10	金	○	せり入り炊き込みごはん 魚のごまだれ焼き 白玉雑煮	643	29.7	
			*行事食：七草*			
14	火	○	ごまトースト ポークシチュー コーンサラダ	651	21.3	
15	水	○	あずきごはん 筑前煮 田作り くだもの(みかん)	620	29.0	
			*行事食：小正月*			
16	木	○	ブルコギ丼 たまご入りトックスープ くだもの(りんご)	653	24.9	
			*世界の料理：韓国*			
17	金	○	上海あんかけ焼きそば わかめスープ 大学芋	657	23.1	
20	月	○	きんぴらごはん ししゃものごま焼き 豆豚汁 くだもの(みかん)	596	23.8	
21	火	○	チーズチリドッグ かぶの米粉シチュー くだもの(りんご)	637	23.4	
22	水	○	チキンライス 洋風たまご焼き キャベツとじゃがいものスープ	622	24.7	
23	木	○	家常豆腐丼 ユーミータン くだもの(いよかん)	646	25.6	
			*学校給食週間*			
24	金	○	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 焼き魚 すいとん	633	29.3	
			*給食の始まり献立*			
27	月	○	ナン キーマカレー わかめサラダ あしたば蒸しケーキ	リクエスト 献立	702	27.4
28	火	○	スパゲッティみそミートソース ひじきとコーンのサラダ キャロットゼリー	おたたく 大田区だけ の献立	661	25.5
29	水	○	ごはん かつおでんぶのふりかけ むろあじのりかつ おひたし みそ汁	じばさんぶつ 地場産物 の献立	650	30.8
30	木	○	コッペパン くじらの竜田揚げ 和風サラダ コーンスープ	むかしなつ 昔懐かしい の献立	633	27.3
31	金	○	大豆入りひじきごはん 魚の香味焼き 田舎汁		588	27.6

## おたより

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。よろしくお願ひいたします。

冬休みが終わり、三学期が始まりました。まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活のリズムを取り戻し、元気に冬を乗り越えましょう。

**1月24日から30日は全国学校給食週間です!**

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食が提供されたことが始まりといわれています。

1月24日から30日は全国学校給食週間として、各地で学校給食に関する様々な取り組みが行われます。給食では、コッペパンやすいとんなど各年代を象徴する献立を出します。

~ 今月の献立紹介 ~

- ・10日 行事食：七草  
1月7日には、春の七草(せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をおかゆにして食べ、無病息災、五穀豊穡を祈る風習があります。
- ・15日 行事食：小正月  
1月15日は小正月です。小正月の朝には家族そろって小豆粥を食べ、一年間の無病息災を願う風習があります。給食では小豆粥にちなんで、あずきごはんを出します。
- ・16日 世界の料理：韓国  
トックは韓国のお餅です。日本のお餅と違って、伸びたり、煮崩れたりしにくいので、炒め物や煮物など様々な料理に使われます。
- ・24日：給食の始まり献立  
明治22年の学校給食の始まりにちなんだ和食の献立です。当時の献立は、おにぎり、焼き魚、漬物でした。すいとんは、食糧が不足した時期に主食の米にかわる食事として食べられていたそうです。
- ・28日：大田区だけの献立  
ミートソースをみそ汁で作るのは、大田区ならではの献立です。大田区だけの味を、お楽しみください。
- ・29日：地場産物献立  
八丈島で獲れたムロアジを使ったメンチカツです。
- ・30日：昔懐かしい献立  
昭和30年代の献立です。この頃から主食とおかずを組み合わせた完全給食が始まりました。また、この頃の主食はほとんど毎日コッペパンだったそうです。おかずには当時の定番献立、くじらの竜田揚げを提供します。

今月の献立の中から

### きんぴらごはん

材料 分量(4人分)

米……………2合	水……………大さじ2
昆布……………2g	砂糖……………小さじ1
酒……………小さじ1	酒……………小さじ1
油……………適量	しょうゆ………小さじ4
ごぼう……………40g	ごま油……………小さじ1
豚ひき肉………40g	さやいんげん………20g
にんじん………40g	
しらたき………80g	

<作り方>

- ① 米はとぎ、昆布と酒を入れて炊く。
- ② しらたきは短く切って下茹でする。
- ③ ごぼう、豚肉、にんじん、②を順に油で炒め、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 炊きあがったごはんに③を混ぜ、下茹ですたさやいんげんを散らす。

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	640	26.2	21.3	2.6	354	2.3	263	0.42	0.56	30	5.1	95	3.0

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。