



# 1月給食献立表



目標 食事のマナーを身につけよう

おたより つまごめだいにしようがっこう  
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより										
				エネルギー kcal	たんぱく質 g											
7	木	○	せり入り炊き込みごはん 魚の幽庵焼き 白玉雑煮	606	27.0	<p>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。よろしく願いいたします。</p> <p>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。</p> <p><b>1月24日から30日は全国学校給食週間です!</b> 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。</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7日 行事食：七草 1月7日には、春の七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すずしろ）をおかゆにして食べ、無病息災、五穀豊稔を祈る風習があります。</li> <li>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。</li> <li>21日 世界の料理：ポーランド 今月はポーランドの料理を紹介しします。カプスタ・キショナはキャベツの漬物のことですが、給食ではサラダにアレンジして提供します。</li> <li>25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で和食の献立です。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。</li> <li>26・28日：地場産物献立 八王子産の万次郎かぼちゃ、八丈島産のムロアジを使って、地場産物献立を作ります。</li> <li>27日：大田区発祥の献立 今では全国的にも有名な揚げパンは、大田区立額町小学校で作られたのが始まりといわれています。チコちゃん(NHK)の番組でも紹介されました。</li> <li>29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。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>今月の献立からレシピ紹介</b></p> <p><b>田作り</b></p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かえり煮干し ……………40g</li> <li>砂糖 ……………小さじ2</li> <li>みりん ……………小さじ1</li> <li>しょうゆ ……………少々</li> <li>白いりごま ……………適量</li> </ul> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>かえり煮干しを乾煎りする。</li> <li>フライパンに調味料を入れて煮立て、乾煎りした白いりごまを加える。</li> <li>とろりとしてきたら火を消し、①を加えてまんべんばくからめる。</li> </ol> </div>										
8	金	○	ごまトースト ポークビーンズ パリパリサラダ	701	23.9											
12	火	○	かつおのあずま煮 おひたし かきたま汁	615	30.3											
13	水	○	ドライカレーライス 海藻サラダ くだもの（いよかん）	634	20.2											
14	木	○	キムチラーメン 豆腐ボールの甘酢あんかけ	630	27.1											
15	金	○	あずきごはん 田作り くだもの（みかん）	593	26.5											
18	月	○	スパゲッティあけぼのソース カリカリ油揚げのサラダ	636	25.2											
19	火	○	胚芽ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 きびなごの南蛮漬 くだもの（みかん）	660	26.7											
20	水	○	麻婆豆腐丼 ユーミータン くだもの（りんご）	663	26.7											
21	木	○	ぶどうパン コトレット カプスタ・キショナ スパ・ポモドロヴァ	623	21.4											
22	金	○	かやくごはん 和風たまご焼き 貝汁	642	26.8											
25	月	○	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 焼き魚 すいとん	621	27.3											
26	火	○	ほうとう風うどん カラフルビーンズ くだもの（いよかん）	621	23.1											
27	水	○	二色揚げパン ツナともやしのサラダ 貝だくさんポトフ	676	23.2											
28	木	○	高野豆腐とムロアジのそぼろ丼 豚肉とさつまいもの甘辛あえ すまし汁	699	27.2											
29	金	○	コッペパン くじらの竜田揚げ 和風サラダ コーンスープ	614	26.3											
1日あたりの平均栄養価				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) mg	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	25.9	21.4	2.3	346	2.2	257	0.42	0.54	26	5.0	101	2.8

(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。