



1月給食献立表



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	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	水	○	ドライカレーライス 海藻サラダ	581	18.9
13	木	○	みそラーメン 大学いも	582	19.8
14	金	○	あずきごはん 筑前煮 田作り	554	21.4
17	月	○	ピラフ オムレツ サウピカンサラダ	577	21.1
18	火	○	ごまトースト ホワイトシチュー カリカリ油揚げのサラダ	623	21.2
19	水	○	大豆と青のりのごはん 魚のレモン焼き おひたし みそ汁	551	25.2
20	木	○	ゆかりごはん 小魚のから揚げ 引き菜もち こづゆ	606	20.0
21	金	○	豆腐の中華煮丼 かきたまスープ	578	23.7
24	月	○	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 焼き魚 すいとん	611	27.1
25	火	○	チリビーンズライス 野菜スープ 小松菜スコーン	642	20.9
26	水	○	酢五目 ちくわの香り揚げ 明日葉麺入りすまし汁	621	22.6
27	木	○	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	568	24.1
28	金	○	コッペパン くじらの電田揚げ 和風サラダ コーンスープ	550	22.6
31	月	○	食パンとココアクリーム ヤンソンさんの誘惑 サーモンのトマトスープ	550	20.8

おたより

あけましておめでとございます。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。よろしくお願いいいたします。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も出します。

～ 今月の献立紹介 ～



・14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。

・20日 郷土料理献立：福島県

「引き菜もち」や「こづゆ」は、正月などのお祝いの際に作られる料理です。だしのうま味を味わいましょう。

・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 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、くじらの電田揚げを提供します。

・31日 世界の料理：スウェーデン

「ヤンソンさんの誘惑」という名前は、この料理を作った人が由来になっているそうです。アンチョビという、イワシの発酵食品を使った料理です。

小松菜スコーン

材料 分量（6人分）

強力粉	80g	バター	25g
薄力粉	40g	牛乳	55g
ベーキングパウダー	4g	小松菜	50g
砂糖	30g	塩	少々
チョコチップ	適量		

<作り方>

- ①粉はふるっておく。
- ②小松菜は牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ③①に溶かしバターと②を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④チョコチップも混ぜたら生地を円盤状にし、6等分に切り分けて三角形にする。
- ⑤予熱したオーブン(190℃15分目安)で焼く。

今月の献立からレシピ紹介

配慮する栄養素

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) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	585	22.1	18.6	2.1	2.0	1.9	227	0.32	0.49	21	4.0	89	2.5

(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。