



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 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	たんぱく質											
11	水	○	カレーライス じゃこわかめサラダ くだもの(りんご)	668	20.7	<p>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。</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>1月24日から30日は全国学校給食週間です！</p> <p>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。</p> <p>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、コッパンやすいとんなど各年代を象徴する献立も出します。</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> 16日 行事食：小正月・郷土料理献立：長崎県 1月15日、または14日から16日までの3日間は小正月と呼ばれる日です。今年は長崎県の郷土料理、貝雑煮を提供します。山の幸や海の幸などの具材がたっぷりの雑煮で、正月に食べられる料理です。 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。 26日 郷土料理献立：東京都 深川めしとは、ねぎとあさりのみそでさっと煮てごはんにかけて食べるほか、炊き込みごはんにする場合もあります。昔、埋め立てられる前の東京湾では貝類が豊富にとれたそうです。 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。 31日 チーズタッカルビ チーズタッカルビは韓国料理のひとつです。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばらのことを指します。鶏肉、キャベツやもやしなどの野菜を炒め、キムチやコチュジャンで味付けし、チーズをのせて焼きます。 <p>ビーンスポテト</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <p>揚げ油 …………… 適量 じゃがいも …………… 300g 塩 …………… ひとつまみ 片栗粉 …………… 大さじ1 こしょう …………… 少々 大豆(乾) …………… 40g パプリカパウダー …… 少々 片栗粉 …………… 小さじ1 ガーリックパウダー …… 少々 (大豆は水煮120gでも可)</p> <p><作り方></p> <p>① じゃがいもは厚めのいちよう切りにし、片栗粉をまぶす。 ② 大豆(乾)は茹でて柔らかくなったなら水気を切り、片栗粉をまぶす。 ③ ①と②を油で揚げ、調味料を振って混ぜれば完成。</p> <p style="text-align: right;">配慮する栄養素</p>										
12	木	○	鮭わかめごはん 揚げじゃがのそぼろあんかけ きりぼしだいこん 切干大根とさつま揚げの煮物	650	22.6											
13	金	○	チキンライス ホタテのクラムチャウダー 豆腐のチーズケーキ	654	22.3											
16	月	○	とりめし 貝雑煮 田作り *行事食：小正月* *郷土料理献立：長崎県*	588	24.5											
17	火	○	ごはん 魚の甘酢あんかけ おひたし みそ汁 くだもの(みかん)	634	25.8											
18	水	○	五目うどん ビーンズポテト くだもの(かんきつ)	605	23.8											
19	木	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ りんごゼリー	734	29.8											
20	金	○	豚丼 田舎汁 焼きいも	641	20.0											
23	月	○	ヨーグルトトースト ミートボールスープ フルーツポンチ	592	21.6											
24	火	○	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 焼き魚 すいとん *学校給食週間* 給食の始まり献立	660	24.8											
25	水	○	スパゲッティみそミートソース ひじきとツナのサラダ くだもの(みかん)	608	24.8											
26	木	○	深川めし おでん いもようかん 郷土料理献立 (東京都)	663	23.1											
27	金	○	小松菜ドライカレー バリバリサラダ くだもの(りんご) 地場産物 献立	640	20.8											
30	月	○	コッパン くじらの竜田揚げ 和風サラダ カレーポトフ 昔懐かしい 献立	617	29.8											
31	火	○	ごはん チーズタッカルビ たまご入りトックスープ	592	23.4											
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
				636	23.9	20.0	2.0	334	2.4	252	0.39	0.52	31	4.9	86	2.7

(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。