



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		おたより
				エネルギー	たんぱく質	
10	水	○	カレーライス じゃこわかめサラダ くだもの(りんご)	kcal 639	たんぱく質 20.1	<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>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。</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <p>・12日 行事食：小正月 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。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。</p> <p>・毎週月曜日 給食と本のコラボ 今月は、図書室の本とコラボした献立を毎週提供します。15日は「ぐりとぐら」からカステラ、22日は「14ひきのかぼちゃ」からかぼちゃコロッケ、29日は「男子☆弁当部」からピピン丼を提供します。それぞれの物語の中に登場する料理です。給食と一緒に、読書も楽しみましょう。</p> <p>・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料として食べられていたそうです。</p> <p>・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。</p> <p>・31日 郷土料理献立：福岡県 儀助煮は、煮干しと大豆を油で揚げて、甘辛いタレと合わせた料理で、給食でもなじみのある料理です。明治時代、福岡の商人、宮野儀助が川魚で作ったのが始まりといわれています。そうめんちりは、甘めの汁にそうめんを加えた、福岡県の糸島で作られている郷土料理です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">飛鳥汁</p> <p style="text-align: center;">材料 分量（4人分）</p> <p>だし汁(鶏ガラ) … 500cc 鶏肉 …………… 1/3枚 しめじ …………… 1/2株 玉ねぎ …………… 1/2個 みそ …………… 大さじ1/2 にんじん …………… 1/2本 塩 …………… 適量 白菜 …………… 1/6株 牛乳 …………… 100cc</p> <p><作り方> ① 鶏ガラのだし汁を鍋に用意する。 ② 具材を食べやすい大きさに切る。 ③ ①に②を入れ、火が通るまで煮る。 ④ 仕上げにみそ、塩、牛乳を入れ、味を調えたら完成。</p> </div>
11	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいものごま和え あずかじる 飛鳥汁	631	26.2	
12	金	○	あずきごはん 筑前煮 田作り くだもの(みかん)	572	23.3	
15	月	○	チキンライス ミルクスープ ぐりとぐらのカステラ	579	21.3	
16	火	○	五目うどん ビーンズポテト くだもの(みかん)	565	23.6	
17	水	○	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	594	22.3	
18	木	○	フレンチトースト ホワイトシチュー ひじきとコーンのサラダ	599	23.7	
19	金	○	ごはん 鱈の甘酢あんかけ 白菜のおひたし みそ汁	584	24.7	
22	月	○	塩昆布とじゃこのごはん かぼちゃコロッケ みそけんちん汁	652	23.2	
23	火	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	630	28.7	
24	水	○	学校給食週間 玄米ごはん のりとひじきの佃煮 やきそば 焼魚 すいとん	639	24.7	
25	木	○	スパゲッティみそミートソース ブロッコリーと卵のサラダ くだもの(みかん)	590	27.7	
26	金	○	ジャンバラヤ 野菜スープ こまつな 小松菜スコーン	576	17.7	
29	月	○	ピピン丼 ポテトサラダ チゲスープ	581	24.0	
30	火	○	コッペパン くじらの竜田揚げ 和風サラダ カレーポトフ	576	29.6	
31	水	○	高菜ライス 儀助煮 そうめんちり	585	27.4	

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
	600	24.3	20.4	1.9	346	2.2	270	0.32	0.51	27	6.3	87	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。