

1月給食献立表

こんげつ もくりょう しよくじ  
今月の目標: 食事のマナーを身に付けよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I類* - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金	カレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ	クローブ,ナツメグ,塩 カレー粉,チャツネ オールスパイス, ガラムマサラ,こしょう ウスターソース,鶏がら トマトケチャップ,醤油	638kcal 19.0g 17.8g 2.3g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢,粉辛子	
	果物(ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ		
13火	豚すきやき丼	○	豚肉,豆腐	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	酒,みりん,醤油	607kcal 22.5g 16.9g 2.5g
	すまし汁		昆布(だし),削り節(だし),乾燥わかめ		大根,人参,えのきたけ,小松菜,ねぎ	みりん,醤油,塩	
	果物(りんごの食べ比べ)		「星の金貨」と「サンふじ」、2種類のりんごの食べ比べをします		りんご		
14水	ご飯	○		米			534kcal 19.7g 13.8g 1.9g
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		醤油,みりん,酢 かつおだし	
	おでん		さば厚削り(だし),削り節(だし) 結び昆布,さつま揚げ,揚げボール 焼き竹輪,厚揚げ	砂糖,こんにゃく,ちくわぶ	大根	みりん,酒,醤油,塩 薄口醤油 オイスターソース	
	パリパリサラダ			揚げ油,ワンタンの皮,油,砂糖	人参,きゅうり,もやし,小松菜	醤油,酢,塩	
15木	小豆ご飯	○	小豆	米,もち米		塩	544kcal 25.6g 15.9g 2.2g
	松風焼き		鶏肉,青のり	生パン粉,砂糖	生姜,ねぎ,玉ねぎ	みりん,醤油,白みそ	
	紅白ごまなます		油揚げ	しらたき,砂糖,ねりごま	大根,人参	みりん,醤油,塩 薄口醤油,酢	
	七草汁		削り節(だし),絹豆腐		大根,かぶ,人参,白菜,せり,ねぎ	みりん,薄口醤油 醤油,塩	
16金	ご飯	○		米			573kcal 26.5g 18.2g 2.6g
	さばのみそ煮		さば	砂糖	生姜,にんにく	かつおだし,白みそ みりん,酒,醤油	
	ねぎ塩レモンサラダ		乾燥わかめ	ごま油	きゅうり,もやし,にんにく,ねぎ,レモン	塩	
	ちゃんこ汁		鶏肉,木綿豆腐	しらたき	人参,白菜,ねぎ,えのきたけ,にら	鶏がら,みりん 醤油,塩	
19月	ご飯	○		米			613kcal 28.2g 21.6g 2.2g
	ひじき鶏そぼろふりかけ		干ひじき,鶏肉	油,砂糖	生姜	かつおだし,醤油,酒	
	切干大根入り卵焼き		豚肉,鶏卵	油,砂糖	切干し大根,人参,干し椎茸	塩,醤油	
	土佐漬け		かつお節		キャベツ,きゅうり,レモン	塩,醤油	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
20火	ご飯	○		米			615kcal 28.7g 16.5g 2.3g
	いかのねぎソースがけ		いか	油,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢	
	ごまあえ			砂糖,いりごま	人参,もやし,小松菜	かつおだし,醤油	
	お麩入り肉じゃが煮		削り節(だし),豚肉	油,しらたき,じゃが芋,油ふ,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	酒,醤油,塩,みりん	
21水	チキンクリームライス	○	鶏肉,調理用牛乳	米,油,バター,薄力粉	生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム	白ワイン,塩 パプリカ(粉),鶏がら こしょう,ペイリーフ	680kcal 22.2g 23.8g 2.5g
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,砂糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	酢,薄口醤油 塩,こしょう	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
22木	ご飯	○		米			587kcal 22.9g 19.0g 1.9g
	ししゃものから揚げ		ししゃも	揚げ油,でん粉,薄力粉	にんにく,生姜	こしょう,酒,醤油	
	豚しゃぶサラダ		豚肉	ごま油,砂糖	人参,もやし,きゅうり,梅干し	酢,醤油,みりん かつおだし	
	さつま汁		削り節(だし),鶏肉	油,さつま芋	人参,ごぼう,大根,ねぎ	酒,白みそ,赤みそ	
23金	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム	トマトケチャップ トマトピューレ,塩 こしょう,ペイリーフ オレガノ	594kcal 25.4g 26.0g 2.5g
	カレーポトフ		豚肉,ベーコン,ひよこ豆	油,じゃが芋	生姜,セロリ,人参,玉ねぎ	鶏がら,塩,白ワイン こしょう,ペイリーフ カレー粉	
	果物(みかん)				みかん		
26月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,もち米			595kcal 28.3g 17.8g 2.7g
	くじらの竜田あげ		くじら肉(赤肉)	好きなみそ汁の具材 ランキング上位の 具材です	揚げ油,でん粉	にんにく,生姜	
	大根サラダ		かつお節		油,砂糖	大根,きゅうり,人参	
	馬三小人気具材のみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐 乾燥わかめ,油揚げ			白みそ,赤みそ	

27 火	馬三ラーメン じゃがいもとぎゅうりの中華あえ フルーツポンチ	○	昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉 給食委員児童 考案献立	油, 中華麺, ごま油, 砂糖 じゃが芋, ごま油, 砂糖	干し椎茸, にんにく, 生姜 もやし, 玉ねぎ, ねぎ きゅうり, 人参, 生姜 いちご, 黄桃(缶), バイン(缶)	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油 酢, 醤油 サイダー	617kcal 28.2g 25.4g 2.7g
28 水	ご飯 さけの塩焼き 磯和え 芋煮	○	学校給食 始まりのメニュー さけ 焼きのり, かつお節 削り節(だし), 昆布(だし), 牛肉, 厚揚げ	米 油, こんにゃく, 里芋, 砂糖	小松菜, 人参, もやし しめじ, ごぼう, ねぎ	酒 かつおだし, 醤油 みりん 醤油, 酒, 塩	584kcal 29.3g 19.7g 2.1g
29 木	上海めん たこべったん 果物(デコボン)	○	豚肉 大豆, たこ, 鶏卵, 調理用牛乳, かつお節 1月29日はたこべったんの日	蒸し中華めん, 油, ごま油, でん粉 揚げ油, 薄力粉	人参, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, 生姜 白菜, もやし, チンゲンサイ, しめじ 人参, ホールコーン, ねぎ, キャベツ 紅しょうが デコボン	塩, こしょう, 醤油 酒, 鶏がら 中濃ソース ウスターソース	599kcal 25.0g 24.9g 2.3g
30 金	親子丼 なめこの赤だしみそ汁 野菜の塩こんぶ和え	○	削り節(だし), 鶏肉, 鶏卵, 焼きのり 削り節(だし), 絹豆腐 塩昆布	米, 砂糖, でん粉 砂糖, ごま油	玉ねぎ, 糸みつば 大根, なめこ, ねぎ 小松菜, 白菜, 人参	酒, みりん, 塩, 醤油 赤みそ, 八丁みそ みりん だし汁, 醤油, みりん	608kcal 26.8g 20.2g 2.3g



## が っ かつむいか おおたがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日～2月6日は「大田区学校給食週間」です



明治22年、山形県のお寺の中にある小学校で、お昼ご飯を提供したのが学校給食の始まりだと言われている。その後、こどもの栄養状態を改善するための方法として、学校給食は全国へ広がりました。

戦争中は食料が足りず中断することもありましたが、戦争が終わると外国からの支援などがあり、学校給食が再開しました。

現代は、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活が続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

1月24日～2月6日の「大田区学校給食週間」では、懐かしの給食メニューや、大田区にちなんだメニューが登場します。



### が っ にち うまさんしょう にんきぐざい しる 1月26日「馬三小の人気具材みそ汁」

昨年(こぞ)の秋(あき)に、大田区立小中学校に通う児童・生徒を対象に、みそ汁の具材の人気投票を行いました。「小松菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、大根、キャベツ、白菜、えのきたけ、しめじ、じゃが芋、麩、わかめ、油揚げ、豆腐」の中から3つに投票をしました。26日は、馬三小で人気の具材ベスト3を使ったみそ汁を出します。

### が っ にち おおたこう ひ 1月29日は、大田区生まれの「たこべったん」の日

たこべったんは、「給食でたこ焼きが食べたい!」というこどもの声から生まれた料理です。「1(いちばんの)2(にんき)9(きゅうしょく)」として1月29日は「たこべったんの日」になりました。

#### きゅうしょく つくだに 給食おすすめレシピ【のりの佃煮】

材料(中学年10人分)

- ・焼きのり…8g(全形1枚で3g)
- ・給食ではもみのりを使っています
- ・かつおだし…適量(給食では1人6g)
- ・しょうゆ…10g(小さじ1と1/2)
- ・さとう…2g(小さじ2/3)
- ・みりん…20g(小さじ3と1/3)
- ・酢…1.5g(小さじ1/3)

#### つく かた 作り方

- ①鍋に、細かくちぎったのりと、のりが浸るぐらいのかつおだしを入れ、ふやかしておく。
- ②のりがふやけたら、調味料を加えて火にかけ、好みの固さになるまで弱火で焦げないように煮詰める。

#### つく かた ※作り方のポイント※

- ・大量調理とは水分の蒸発量が異なるので、だしは多めに用意をし、必要に応じて加えてください。
- ・塩分や甘さはお好みで調節してください。