


**1月分 給食献立表**

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛 乳	I初* - たんぱく質	おたより
9 金	ガーリックチーズトースト 冬野菜のシチュー だいこんサラダ	○	625 kcal 25.1 g	 <b>1月24日～2月6日は 大田区学校給食週間</b>
12 月	成 人 の 日			
13 火	塩バターコーンラーメン 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	○	563 kcal 24.7 g	昨年度から制定された「大田区学校給食週間」の期間中には、昔の給食を再現した献立や大田区発祥の献立、世界の料理などを取り入れています。
14 水	ごはん めかじきの照り焼き 千草あえ あんかけ汁	○	582 kcal 30.0 g	
15 木	ピスキュイパン スタミナサラダ ミネストローネ	○	586 kcal 22.4 g	<b>☆26日(月)</b> 明治22年に学校給食が始まった頃のメニューを再現しました。 <b>☆27日(火)</b> 大田区発祥の揚げパン、今回は3種類の味から自分の食べたいものを選ぶセレクト方式です。1番人気があるのは、どの味でしょうか…？！ <b>☆28日(水)</b> 大田区発祥のたこペったんは、仲六郷小の人気メニューのひとつです。 <b>☆29日(木)</b> トルティージャはスペインのオムレツです。 <b>☆30日(金)</b> 昭和20～40年代の給食の定番メニューだったくじらの竜田揚げを取り入れました。
16 金	さんまごはん★ 野菜のしょうがあえ さつま汁 くだもの	○	620 kcal 22.1 g	
19 月	おろしツナスパゲティ パリパリサラダ パインケーキ	○	609 kcal 22.4 g	
20 火	ごはん さばのみぞ煮風 ゆかりあえ のっつい汁	○	552 kcal 27.3 g	
21 水	セサミパン <b>チキンシュニッツェル</b> マッシュポテト 野菜スープ	○	635 kcal 28.0 g	<b>世界の料理 ～オーストリア～</b>
22 木	れんこんごはん 揚げ魚のねぎソースかけ 豆腐とたまごのみぞ汁	○	605 kcal 28.4 g	
23 金	チキンカレーライス わかめサラダ くだもの★	○	640 kcal 19.2 g	
26 月	玄米ごはん こまつなふりかけ 鮭の塩焼き すいとん	○	595 kcal 30.1 g	<b>タイムスリップ給食 「給食のはじまり」</b>
27 火	<b>セレクト揚げパン★</b> (砂糖 or ココア or いちご) 肉団子のスープ煮 塩昆布サラダ	○	552 kcal 21.4 g	<b>大田区発祥 「揚げパン」</b>
28 水	五目うどん <b>たこペったん★</b> くだもの	○	588 kcal 26.4 g	<b>大田区発祥 「たこペったん」</b>
29 木	パエリア トルティージャ  スペイン風にんにくスープ	○	594 kcal 27.1 g	<b>世界の料理 ～スペイン～</b>
30 金	ごはん <b>くじらの竜田揚げ★</b> おひたし 豚汁	○	569 kcal 30.2 g	<b>タイムスリップ給食 「くじらの竜田揚げ」</b>

**給食レシピ紹介****わかめサラダ****【材料】中学年5人分**

□乾燥カットわかめ(水で戻す)…	5 g
□きゅうり(せん切り)…	50 g
□にんじん(細い短冊切り)…	40 g
□もやし…	100 g

(A)ごま油…	5 g
(A)しょうゆ…	20 g
(A)酢…	10 g
(A)砂糖…	4 g
(A)練りからし…	好み
(A)白いりごま…	好み



ドレッシング

**【作り方】**

- ①野菜はさっとゆでたらザルにあけて粗熱を取る。
- ②わかめは水で戻したら、水気を切る。
- ③ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③に①②を入れて和えたら完成。

※★マークは9月の読書旬間にあったリクエスト給食です。

※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。

※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※今月のくだものは、りんご、みかん、いちごを予定しています。

※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

## 1月のこんだて表

日	こんだて名	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	IKE - たんぱく質
9 金	ガーリックチーズトースト	○	シュレットチーズ	しょくパン,ソフトマーガリン	にんにく,パセリ	625 kcal 25.1 g
	ふゆやさいのシチュー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう, こなチーズ,なまクリーム	サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,かぼ ちゃ,ブロッコリー,はくさい,パセリ	
	だいこんサラダ			サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	
13 火	しおバターコーンラーメン	○	ぶたにく,とりがら,わかめ	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶ ら,バター	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, キャベツ	563 kcal 24.7 g
	だいすとこざかなのかわりあげ		だいす,かえりにぼし	じゃがいも,あげあぶら,さとう,し ろいりごま		
	くだもの(りんご)				りんご	
14 水	ごはん	○		こめ,むぎ		582 kcal 30.0 g
	めかじきのてりやき		めかじき	さとう		
	ちぐさあえ		あぶらあげ,たまご	つきこんにやく,さとう,サラダあぶ ら,しろいりごま	にんじん,えどな	
	あんかけじる		けずりぶし(さば),とりにく,やきち くわ,かまぼこ	そうめん,でんぶん	にんじん,もやし,ほししいたけ,ねぎ, えどな	
15 木	ピスキュイパン	○	たまご	ミルクパン,バター,さとう,こむぎ		586 kcal 22.4 g
	スタミナサラダ		ぶたにく	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんに く	
	ミネストローネ		ベーコン,とりにく,とりがら	サラダあぶら,じゃがいも,マカロ ニ,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじ ん,しょうが,キャベツ,ホールトマト, パセリ	
16 金	さんまごはん	○	だしこんぶ,さんま	こめ,むぎ,しろいりごま,でんぶん, あげあぶら,さとう	しょうが	620 kcal 22.1 g
	やさいのしょうがあえ			さとう	もやし,えどな,にんじん,しょうが	
	さつまじる		ぶたにく,けずりぶし(さば),しろみ そ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,さつまい も	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えど な	
	くだもの(きっかみかん)				みかん	
19 月	おろしツナスパゲティ	○	ツナ,きざみのり	スパゲティ,サラダあぶら,さとう	だいこん,ばんのうねぎ	609 kcal 22.4 g
	パリパリサラダ			サラダあぶら,さとう,ワンタンのか わ	にんじん,きゅうり,キャベツ	
	パインケーキ		たまご	こむぎこ,バター,さとう	パインかんづめ	
20 火	ごはん	○		こめ,むぎ		552 kcal 27.3 g
	さばのみぞにふう		さば,あかみそ,しろみそ	さとう,でんぶん	しょうが	
	ゆかりあえ				キャベツ,もやし,きゅうり	
	のっぺいじる		けずりぶし(さば),とりにく,きぬご しどうび	こんにゃく,でんぶん	にんじん,だいこん,ねぎ,えどな	
21 水	セサミパン	○		セサミパン		635 kcal 28.0 g
	チキンシュニツツエル		とりにく,こなチーズ	こむぎこ,なまパンこ,かんそうパン こ,あげあぶら	にんにく	
	マッシュポテト		ぎゅうにゅう	じゃがいも,バター		
	やさいスープ		とりがら,ベーコン		しょうが,にんじん,たまねぎ,えのき だけ,キャベツ,パセリ	

	れんこんごはん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	れんこん,ごぼう,しょうが,さやいんげん	605 kcal 28.4 g
22 木	あげざかなのねぎソースかけ		ホキ	でんぶん,あげあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ	
	とうふとたまごのみそしる		けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,しろみそ,あかもそ,たまご		たまねぎ,しめじ,えどな	
23 金	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	640 kcal 19.2 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	
	くだもの(いちご)				いちご	
26 月	げんまいごはん	○		こめ,げんまい		595 kcal 30.1 g
	こまつなふりかけ		ちりめんじゃこ,いとけずり(かつお)	ごまあぶら,しろいりごま	こまつな	
	さけのしおやき		さけ			
	すいとん		けずりぶし(さば),とりにく,あぶらあげ	しらたまこ,こむぎこ	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,ばんのうねぎ	
27 火	セレクトあげパン (さとう or ココア or いちご)	○		コッペパン,あげあぶら,さとう,グラニューとう,ピュアココア	いちごパウダー	552 kcal 21.4 g
	にくだんごのスープに		とりがら,ぶたひきにく,たまご	りょくとうはるさめ,でんぶん	にんじん,だけのこみずに,ほししいたけ,キャベツ,しょうが,ねぎ,えどな	
	しおこんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	
28 水	ごもくうどん	○	だしこんぶ,あつけずり(さば),とりにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	588 kcal 26.4 g
	たこぺったん		だいす,たこ,たまご,ぎゅうにゅう,いとけずり(かつお)	こむぎこ,あげあぶら	にんじん,ねぎ,キャベツ	
	くだもの(せとか)				せとか	
29 木	パエリア	○	とりにく,むきえび,いか	こめ,むぎ,バター,オリーブあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,あかビーマン	594 kcal 27.1 g
	トルティージャ		ぶたひきにく,たまご,シュレットチーズ	じゃがいも,サラダあぶら	たまねぎ,バセリ	
	スペインふうにんにくスープ		ベーコン,とりがら	サラダあぶら,パンこ(なま)	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	
30 金	ごはん	○		こめ,むぎ		569 kcal 30.2 g
	くじらのたつたあげ		くじらにく	ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,りんご	
	おひたし				えどな,はくさい,もやし	
	とんじる		ぶたにく,けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,しろみそ,あかもそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	