

1月 こんだて表

目標 【正しい姿勢で、食事のマナーを意識しよう】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。



大田区立おなづか小学校

ひ 日	りょうり 料理名	ぎゅうにゅう 牛乳	ち にく ほね (赤の仲間)	ねつ 熱・力の元になるもの (黄の仲間)	からだ の調子を整えるもの (緑の仲間)	
8木						
9金	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,麦,油,さつまいも,三温糖,大豆バター, 小麦粉	じょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, だいこん,カリフラワー,ほうれんそう	
	コーンサラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
	二色ゼリー		粉寒天,アガー	砂糖,炭酸飲料	ぶどうジュース	
12月						
13火	ガパオライス	○	鶏肉(挽肉),大豆,油揚げ	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉	ににく,じょうが,たかのつめ,にんじん, たまねぎ,ビーマン,赤パブリカ	
	ジュリエンヌスープ		鳥がら,ベーコン	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	
	セサミクッキー		豆乳	小麦粉,大豆バター,油,砂糖,白いりごま, 黒いりごま		
14水	キャロットライス	○		米,麦,大豆バター	にんじん	
	フライドチキン		鶏肉,豆乳,鶏卵	小麦粉,でん粉,油	ににく,じょうが	
	いかと野菜のレモンマリネサラダ		いか	でん粉,油,ごま油,砂糖	にんじん,たまねぎ,プロッコリー,キャベツ, レモン汁	
	ハムと白菜のスープ		鳥がら,ハム	油	ににく,にんじん,たまねぎ,はくさい, 江戸菜	
15木	みそラーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨,昆布(だし)	冷凍ラーメン,ごま油,油,三温糖,大豆バター	ににく,じょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,ねぎ,ほうれんそう, ホールコーン	
	じゃが芋もち		ピザ用チーズ	じゃがいも,でん粉,油		
	くだもの(みかん)				みかん	
16金	ご飯	○		米,麦		
	まつかぜや 松風焼き		鶏肉(挽肉),大豆,豆乳	生パン粉,ごま油,砂糖,白いりごま	たまねぎ,じょうが	
	おでん煮		削り節(だし),昆布,つみれ,さつま揚げ, 揚げボール,焼き竹輪,厚揚げ,あらはれんべん	砂糖,こんにゃく,竹輪ふ,じゃがいも	にんじん,だいこん,小松菜	
5年生は校外学習のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。						
19月	バターライス	○	鳥がら	米,麦,大豆バター,油,バター	ににく,たまねぎ,にんじん,パセリ	
	チキンソテーのバーベキュースauceかけ		鶏肉	大豆バター,砂糖,メープルシロップ,でん粉	たまねぎ,レモン汁	
	ヌードルスープ		鳥がら,豚肉	油,イイコ	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	
	くだもの(りんご)				りんご	
20火	フレンチトースト(ハーフ)	○	調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター		
	ピザトースト(ハーフ)		ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,油,砂糖	ににく,たまねぎ,ビーマン	
	マカロニのスープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	油,マカロニ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,はくさい,チングンサイ	
	蒸し鶏と野菜のサラダ		鶏肉	ごま油,油,砂糖	にんじん,もやし,たまねぎ,江戸菜	
21水	ジャンバラヤ	○	鶏肉	米,麦,大豆バター,油,三温糖	じょうが,ににく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム(缶),ビーマン	
	ウィンナーとキャベツのスープ		鳥がら,豚骨,ウィンナー	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン, 小松菜	
	チーズスコーン		鶏卵,豆乳,ダイスチーズ	大豆バター,砂糖,小麦粉,グラニュー糖		
22木	ご飯	○		米,麦		
	さかなこうみや 魚の香味焼き		助宗たら	ごま油	じょうが,ににく,ねぎ	
	みそポテト			じゃがいも,小麦粉,でん粉,油,三温糖		
	こづゆ		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,ほたて(水煮)	さといも,つきこんにゅく,豆麩	にんじん,だいこん,干しこいたけ,小松菜	
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク, ジュエリーシューガー	みかん(缶),フリースドライいちご,バナナ	
23金	海鮮あんかけ焼きそば	○	鳥がら,えび,いか	ごま油,蒸し中華めん,油,砂糖,でん粉	ににく,じょうが,にんじん,だけのこ(水煮), ねぎ,はくさい,もやし,チングンサイ	
	にくだらこごめむ 肉団子のもち米蒸し		豚肉(挽肉),豆腐(押し),鶏卵	ごま油,でん粉,もち米	たまねぎ,ねぎ,じょうが	
	あつあつ 厚揚げのスープ		鳥がら,厚揚げ	ごま油	にんじん,だいこん,ねぎ,江戸菜	
< 1月24日～30日 「全国学校給食週間」> (詳しくは裏面の「給食だより」をご覧ください)						
大田区では1月24日～2月6日を大田区学校給食週間としています。期間中は大田区発祥の料理や昔ながらの料理など、日本の和食文化にふれ、味わう給食を取り入れています。						
★「昔の給食」をイメージした献立						
明治22年に山形県で提供された屋食が学校給食の始まりとされています。						
「ごはんと焼き魚」・「ごはんとすいとん汁」などの組み合わせで給食が提供されていたそうです。						
26月	げんまい 玄米ご飯	○		米,玄米		
	しおや ぶりの塩焼き		ぶり			
	ごもく 五目きんぴら			ごま油,つきこんにゅく,三温糖,白いりごま	にんじん,こぼう,たけのこ(水煮), さやいんげん	
	すいとん入りみそ汁		削り節(だし),鶏卵	ごま油,白玉粉,小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい,小松菜,ねぎ	

	★「たこぺったん」は大田区で誕生したメニューです！今日は竹輪も加えた「たこちくぺったん」を提供します。				
27 火	かきたまうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉(挽肉),鶏卵 大豆,たこ,焼き竹輪,豆乳,かつお節(粉)	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖,でん粉 でん粉,小麦粉,油	
	たこちくぺったん			にんじん,キャベツ,しめじ,万能ねぎ	
	くだもの(みかん)			にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ みかん	
28 水	ぶた 豚キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	
	マロニースープ		鳥がら,鶏ハム	ごま油,マロニー	
	だいがくいも 大学芋			さつまいも,油,三温糖,水あめ,黒いりごま	
★大田区学校給食の取り組みとして、「みそ汁の具材アンケート」を実施しました。 みなづか小学校は、「1位 わかめ」「2位 とうふ」「3位 じゃがいも」という結果になりました。人気だったこの3種類を入れたみそ汁をみんなでいただきましょう♪					
29 木	はん ご飯	○		米,麦	
	きり干し大根のたまご焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	
	さつま揚げと野菜の和え物		さつま揚げ	砂糖,ごま油,油,白いりごま	
人気具材のみそ汁					
30 金	だいにん パン	○	削り節(だし),豆腐,わかめ	じゃがいも	
	ココアシガー揚げパン			切干し大根,にんじん,だけのこ(水煮), 万能ねぎ	
	パンプキンシチュー			はくさい,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	
★大人気の「揚げパン」は大田区で誕生しました！					
	ツナと糸寒天のサラダ		糸寒天,ツナ缶	ごま油,油,三温糖	
	＊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。 ＊食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。				
	1日あたりの平均 エネルギー たんぱく質				
エネルギー 663kcal たんぱく質 26.0g					

給食だより 1月

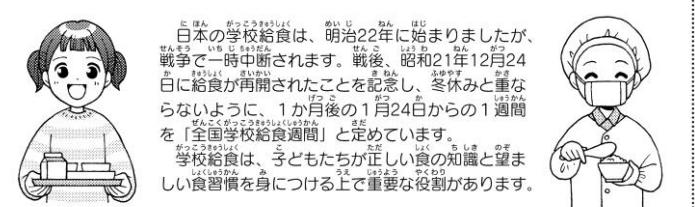


年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

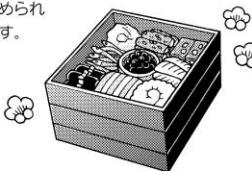
正月 1月1日

1月24日～30日は全国学校給食週間



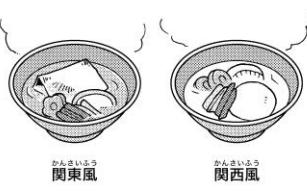
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。とづくり(五穀豊穣)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



雑 煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



明治22年 (1889年)



- おにぎり
- 塩さけ
- 菜の漬物

昭和22年 (1947年)



- ミルク(脱脂粉乳)
- トマトシチュー

昭和58年 (1983年)



- ツイストパン
- 牛乳
- 卵とほうれん
- そとのグラタン
- えびのサラダ
- くだもの(みかん)

現在 (2023年)



- ごはん
- 牛乳
- 豆腐のハンバーグ
- あえ物
- みそ汁
- みかん

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体内に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

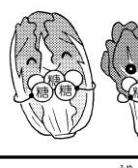
感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の旨みを味わってみましょう。



冬休みも 規則正しい 生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜起かをしていては、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を自安に、よくかみましょう。



©少年写真新聞社2025