

1月 こんだて表



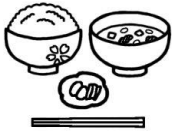
目標 【正しい姿勢で、食事のマナーを意識しよう】

*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

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
8木	始業式(給食はありません)				
9金	冬野菜のカレーライス コーンサラダ 二色ゼリー	○	鳥がら,鶏肉 粉寒天,アガー	米,麦,油,さつまいも,三温糖,大豆バター,小麦粉 ごま油,砂糖 砂糖,炭酸飲料	しょうが,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 キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン ぶどうジュース
12月	成人の日				
13火	ガバオライス ジュリエンスープ セサミクッキー	○	鶏肉(挽肉),大豆,油揚げ 鳥がら,ベーコン 豆乳	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉 油 小麦粉,大豆バター,油,砂糖,白いりごま,黒いりごま	にんにく,しょうが,たかのつめ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤パプリカ にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ
14水	キャロットライス フライドチキン いかと野菜のレモンマリネサラダ ハムと白菜のスープ	○	 鶏肉,豆乳,鶏卵 いか 鳥がら,ハム	米,麦,大豆バター 小麦粉,でん粉,油 でん粉,油,ごま油,砂糖 油	にんじん にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,レモン汁 にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,江戸菜
15木	みそラーメン じゃが芋もち くだもの(みかん)	○	豚肉,鳥がら,豚骨,昆布(だし) ピザ用チーズ	冷凍ラーメン,ごま油,油,三温糖,大豆バター じゃがいも,でん粉,油	にんにく,しょうが,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 みかん
16金	ご飯 松風焼き おでん煮	○	 鶏肉(挽肉),大豆,豆乳 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,あらははんぺん	米,麦 生パン粉,ごま油,砂糖,白いりごま 砂糖,こんにやく,竹輪,じゃがいも	 たまねぎ,しょうが 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 チキンソテーのバーベキュソースがけ ヌードルスープ くだもの(りんご)	○	鳥がら 鶏肉 鳥がら,豚肉	米,麦,大豆バター,油,バター 大豆バター,砂糖,メープルシロップ,でん粉 油,ヌイユ	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ たまねぎ,レモン汁 にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜 りんご
20火	フレンチトースト(ハーフ) ピザトースト(ハーフ) マカロニのスープ 蒸し鶏と野菜のサラダ	○	調理用牛乳,鶏卵 ベーコン,ピザ用チーズ 鳥がら,鶏肉(挽肉) 鶏肉	食パン,砂糖,バター 食パン,油,砂糖 油,マカロニ,じゃがいも ごま油,油,砂糖	 にんにく,たまねぎ,ピーマン にんじん,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ にんじん,もやし,たまねぎ,江戸菜
21水	ジャンバラヤ ウィンナーとキャベツのスープ チーズスコーン	○	鶏肉 鳥がら,豚骨,ウィンナー 鶏卵,豆乳,ダースチーズ	米,麦,大豆バター,油,三温糖 油 大豆バター,砂糖,小麦粉,グラニュー糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),ピーマン にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,小松菜
22木	ご飯 魚の香味焼き みそポテト こぶゆ お誕生日パフェ	○	 助宗たら 削り節(だし),昆布(だし),豚肉,ほたて(水煮) ホイップクリーム	米,麦 ごま油 じゃがいも,小麦粉,でん粉,油,三温糖 さといも,つきこんにやく,豆麴 チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	 しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,だいこん,干ししいたけ,小松菜 みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ
23金	海鮮あんかけ焼きそば 肉団子のもち米蒸し 厚揚げのスープ	○	鳥がら,えび,いか 豚肉(挽肉),豆腐(押し),鶏卵 鳥がら,厚揚げ	ごま油,蒸し中華めん,油,砂糖,でん粉 ごま油,でん粉,もち米 ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,はくさい,もやし,チンゲンサイ たまねぎ,ねぎ,しょうが にんじん,だいこん,ねぎ,江戸菜
26月	<p>< 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)</p> <p>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。</p> <p>★「昔の給食」をイメージした献立</p> <p>明治22年に山形県で提供された屋敷が学校給食の始まりとされています。</p> <p>「ごはん」と「焼き魚」・「ごはん」と「汁」などの組み合わせで給食が提供されていたそうです。</p>				
	玄米ご飯 ぶりの塩焼き 五目きんぴら すいとん入りみそ汁	○	 ぶり 削り節(だし),鶏卵	米,玄米 ごま油,つきこんにやく,三温糖,白いりごま ごま油,白玉粉,小麦粉	 にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),さやいんげん だいこん,にんじん,はくさい,小松菜,ねぎ



27 火	★「たこべったん」は大田区で誕生したメニューです！今日は竹輪も加えた「たこちくべったん」を提供します。					
	かきたまうどん	○	昆布(だし)、厚削り節(だし)、鶏肉(挽肉)、鶏卵	冷凍うどん、油、ごま油、砂糖、でん粉	にんじん、キャベツ、しめじ、万能ねぎ	
	たこちくべったん		大豆、たこ、焼き竹輪、豆乳、かつお節(粉)	でん粉、小麦粉、油	にんじん、ホールコーン、ねぎ、キャベツ	
	くだもの(みかん)				みかん	
28 水	豚キムチチャーハン	○	豚肉	米、麦、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ漬、にら	
	マロニースープ		鳥がら、鶏ハム	ごま油、マロニー	にんじん、キャベツ、エリンギ、チンゲンサイ	
	大学芋			さつまいも、油、三温糖、水、あめ、黒いりごま		
29 木	★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。					
	おなづか小学校は、「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 入れたおみそ汁をみんなでいただきますよ！					
	ご飯	○		米、麦		
	切り干し大根のたまご焼き		鶏肉(挽肉)、鶏卵	油、砂糖	切干し大根、にんじん、たけのこ(水煮)、 万能ねぎ	
	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	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	
	人気具材のみそ汁		削り節(だし)、豆腐、わかめ	じゃがいも		
30 金	★大人気の「揚げパン」は大田区で誕生しました！					
	ココアシュガー揚げパン	○		コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖、 ココアパウダー		
	パンプキンシチュー		鶏肉、鳥がら、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	油、大豆バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	
	ツナと糸寒天のサラダ		糸寒天、ツナ缶	ごま油、油、三温糖	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ	
*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。					1日あたりの平均	
*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。					エネルギー たんぱく質	66.3kcal 26.0g

給食だより

1月の初めの行事食

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。

1月24日～30日は全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時的に中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。

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。田作り(五穀豊稔)、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。

<h1>明治22年</h1> <p>(1889年)</p> <ul style="list-style-type: none">・おにぎり・塩さけ・菜の漬物	<h1>昭和22年</h1> <p>(1947年)</p> <ul style="list-style-type: none">・ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	<h1>昭和58年</h1> <p>(1983年)</p> <ul style="list-style-type: none">・ツイストパン・牛乳・卵とほうれん・そうのグラタン・えびのサラダ・くだもの(みかん)	<h1>現在</h1> <p>(2023年)</p> <ul style="list-style-type: none">・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の中に入り、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

- 外から帰ってきた時
- せきやくしゃみをした後
- 調理の前
- 食事の前後
- トイレから出た後

冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。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。冬野菜の甘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、朝寝坊や夜ふかしをしていると、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・朝ごはんを心掛けて、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回を目安に、よくかみましょう。