



# 1月分給食献立表



目標 毎日の食事に感謝をしよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
10	水	★カレーライス 福神漬 牛乳 大根と水菜のじゃこサラダ	kcal 673	g 22.2	<p><b>明けましておめでとうございます。</b> 新しい年を迎えました。今年も子どもたちの心身の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食づくりに努力してまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。</p> <p><b>1月24日～30日は全国学校給食週間です。</b> 明治22年に、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校でおいごりとおかずを出したことが、日本の学校給食の始まりと言われています。</p> <p><b>★リクエスト給食★</b> 今年度も、給食委員さんがリクエスト給食のアンケートをとってくれました。各学年、1ジャンルの中から選んだリクエストメニューを一つずつ、今月から3月までの間で出していきます。 今月のリクエストメニュー 1年生(ご飯)カレーライス 2年生(副菜)パリパリサラダ 3年生(パン)きなこ揚げパン 献立表には★印をつけています。お楽しみに!</p> <p><b>今月の献立の中から</b></p> <p><b>あずきごはん</b></p> <p><b>【材料 分量(4人分)】</b> あずき(乾燥) …… 20g 米 …… 240g もち米 …… 60g } (※米ともち米を合わせて2合) 塩 …… ひとつまみ 酒 …… 小さじ1/3 いりごま(黒) …… 小さじ1 塩 …… 小さじ1/3 }</p> <p><b>【作り方】</b> ① 鍋にあずきとかぶるぐらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら弱めの中火にして2分ほどゆでる。ザルにあげ、湯を捨てる。 ② あずきを鍋に戻し、水400ml(分量外)を加える。火にかけて沸騰したら、アクをとり蓋をして中火で15分ほどゆでる。 ③ あずきが固めにゆだったら、ゆで汁をボールに受けながらザルにあげる。ゆで汁は冷ましておく。 ④ 米ともち米は合わせて洗い、炊飯器に入れる。あずきのゆで汁を加え、2合の目盛り(ふつう炊き)まで水を足し、塩を加えてひと混ぜし、あずきをのせる。 ⑤ 30分ほどおいてから炊く。いりごまと塩は混ぜて合わせてごま塩を作り、炊き上がったあずきごはんにふりかける。</p> <p>◎小豆のように赤い食べ物が邪気を払うといわれ、1月15日の小正月にあずき粥を食べて無病息災を願う風習があります。</p>
11	木	ナンピザ 牛乳 マカロニ入りミルクスープ ポテトサラダ	555	23.9	
12	金	甘辛豆腐丼 牛乳 拌三絲	598	24.1	
15	月	あずきごはん 牛乳 筑前煮 千草和え 菊花みかん	605	23.0	
16	火	玄米ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 五目きんぴら かきたま汁	546	26.6	
17	水	トースト 牛乳 冬野菜のシチュー ★パリパリサラダ	586	20.0	
18	木	あんかけチャーハン 牛乳 のり塩ビーンズポテト りんごゼリー	626	21.4	
19	金	きんぴらごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 豚汁	565	21.8	
22	月	メキシカンライス 牛乳 タンドリーチキン レンズ豆のスープ	574	26.2	
23	火	エビチリ焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ くだもの	605	25.6	
24	水	ごまごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 田舎汁	583	24.3	
25	木	わかめごはん 牛乳 おでん ごまあえ	581	24.2	
26	金	♪誕生会給食♪ ★きなこ揚げパン 牛乳 キャベツと鶏団子スープ バランスサラダ	579	22.4	
29	月	ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ	582	23.2	
30	火	ごはん 海苔の佃煮 牛乳 焼き魚 すいとん	578	27.6	
31	水	麦ご飯 牛乳 ひじき入りコロッケ ポイルキャベツ みそ汁	659	22.5	

1/24~1/30は  
全国学校給食週間です

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	593	23.7	21.7	2.5	350	2.3	245	0.34	0.5	28	6.7	91	2.8

(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。