



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	
9	木	★カレーライス 福神漬 牛乳 わかめともやしのサラダ くだもの	kcal 674	g 21.1	あけましておめでとうございます。 新しい1年が始まりました。こどもたちの心と 体の健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい 給食づくりに取り組んでまいります。 どうぞよろしくお願いいたします。
10	金	そばろ井 牛乳 揚げだし豆腐 みそ汁	601	24.9	
14	火	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き スードルスープ	589	31.3	
15	水	あずきごはん 牛乳 筑前煮 大根と水菜のじゃこサラダ くだもの	550	23.3	
16	木	四川豆腐井 牛乳 もやしのスープ オレンジゼリー	603	26.5	
17	金	胚芽ごはん 牛乳 れんこんつくね えのき入り磯和え けんちん汁	561	24.7	～全国学校給食週間～ 1月24日から30日は「全国学校給食週間」 です。学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町の 私立忠愛小学校で家が貧しいこどもたちへ無償で 昼食を出したのが始まりといわれています。当時 の献立は、おにぎり、塩鮭、漬物などだったそう です。 また今年度より、大田区独自に1月24日から 2月6日までを「大田区学校給食週間」とし、大 田区の学校給食をあらためてみなさんに知っても らうために、大田区給食発祥の献立や、海苔養殖 業発祥の地として海苔を使った献立を、また東邦 大学と共同開発した献立などを取り入れていきま す。 さらに、1月29日は1（いちばんの）2（に んき）9（きゅうしょく）として「たこべった ん」の日となりました。今年はこの日にたこべっ たんを出します。
20	月	ツナトマトスパゲッティ 牛乳 揚げじゃがサラダ くだもの	540	22.8	
21	火	メキシカンライス 牛乳 洋風たまご焼き キャベツとレンズ豆のスープ	599	25.6	
22	水	五目チャーハン 牛乳 バンサンスー ★ワントンスープ	558	21.3	
23	木	鶏ごぼうごはん 牛乳 きびなごのから揚げ みそ汁	549	24.1	
24	金	♪誕生会給食♪ ココア揚げパン 牛乳 冬野菜のシチュー 白菜とコーンのサラダ	612	19.8	
27	月	こぎつねごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 田舎汁	601	25.6	
28	火	玄米ごはん のりの佃煮 牛乳 焼き魚 すいとん	582	27.2	
29	水	五目うどん 牛乳 たこべったん くだもの	655	27.6	
30	木	ごま入りわかめごはん 牛乳 おでん 白菜のごま酢和え	552	23.2	
31	金	ミルクパン 牛乳 ポークシチュー 三色サラダ	561	21.9	

1/24～2/6は
大田区学校給食週間です

★リクエスト給食★
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
4年生（スープ）ワントンスープ
献立表には★印をつけています。お楽し
みに！

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 ₁	ビタミンB ₂	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
		587	24.4	20.8	2.1	333	2.1	242	0.35	0.49	28	5.8	90	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。