

令和4年度(5年)

家庭数

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	
11	水	★カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ	kcal 684	g 22.6	明けましておめでとうございます。 今年も子どもたちの心と身体の健やかな成長を 願い、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い致します。 ★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 2年生（ご飯）カレーライス 4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！ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。 明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で おにぎ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。この週には昔なつ かしい献立や、大田区発祥のメニューなどを出し ます。 大田区 生まれの 今月の 献立の たこぺったん(大豆入り) 材料 分量 (4人分) 大豆（ゆで）… 60g たこ（ゆで）… 70g にんじん… 15g ねぎ… 25g キャベツ… 60g しょうが(酢漬) 少量 小麦粉… 90g 鶏卵… 少量 牛乳… 12g 水… 50g ホールコーン… 15g 油… 揚げ油 かつお節（粉） 少量 中濃ソース… お好みの量 <作り方> ① ゆでたこは細かい角切りにする。 ② にんじん、ねぎ、キャベツ、しょうがはみじん切りにする。 ③ 小麦粉、鶏卵、牛乳、水を合わせた生地①と②、ゆで大豆、コーンを合わせいれ、丸く成型後ぺったんこにし、180℃程度の油でカリとするまで揚げる。 ④ かつお節粉、ソースをかけます。 ※たこには予め少量の小麦粉をまぶしておくと油はねしません。 ※牛乳はいれなくてもできます。その際は、水の分量を増やしてください。
12	木	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨スープ 茎わかめの中華和え	631	27.6	
13	金	あずきごはん 牛乳 親子たまご焼き 田舎汁 くだもの	639	26.9	
16	月	スパゲッティきのこミートソース 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	668	25.0	
17	火	胚芽ごはん 牛乳 魚の西京焼き 千草あえ のっぺい汁	670	25.9	
18	水	パエリア 牛乳 レモンバターチキン ミネストローネスープ	656	27.3	
19	木	ひじきごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ どさんこ汁 くだもの	648	22.6	
20	金	ピザトースト 牛乳 冬野菜のシチュー 白菜とハムのサラダ	690	27.9	
23	月	玄米ご飯 海苔とじゃこのふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 揚げだし豆腐	621	21.7	
24	火	中華丼 牛乳 中華風コーンスープ りんごゼリー	620	24.1	
25	水	ごまごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜ソテー みそ汁 くだもの	631	30.0	
26	木	★きなこ揚げパン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ バランスサラダ	621	22.9	
27	金	ほうとう 牛乳 大豆入りたこぺったん くだもの	705	27.1	
30	月	ごはん のりの佃煮 牛乳 焼き魚 すいとん	629	27.7	
31	火	フレンチトースト 牛乳 ポークシチュー ひじきとコーンのサラダ	672	26.6	

1日あたりの平均栄養価												配慮する栄養素	
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	
652	25.7	22.5	2.8	352	2.3	327	0.41	0.55	34	5.1	105	3.0	

(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。