



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	9 664	21.6	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ひいたします。
13	火	チャーハン 牛乳 手作りシユーマイ 春雨スープ	559	22.5	
14	水	コッペパン 牛乳 フィッシュフライ ボイルキャベツ チキンチャウダー	541	26.1	
15	木	あづきごはん 牛乳 築前煮 大根と水菜のじゃこサラダ	537	22.8	
16	金	胚芽ごはん 牛乳 さつまいもとコーンのコロッケ ボイル野菜 白菜のスープ	644	19.2	
19	月	スパゲッティカレーミートソース 牛乳 白菜のサラダ くだもの	565	22.3	～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。
20	火	里芋ごはん 牛乳 切干大根の卵焼き みそ汁	564	24.5	また昨年度より、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んな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。
21	水	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャーホーサイ もやしのスープ	607	20.6	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「たこぺったん」の日となっています。今年はこの日にたこぺったんを出します。
22	木	♪誕生会給食♪ ガーリックトースト 牛乳 冬野菜のシチュー ★パリパリサラダ	575	20.0	～みそ～ 味噌は大豆に麹と塩を加えて作った発酵食品です。材料によって米味噌(大豆、米、塩)・麦味噌(大豆、麦、塩)・豆味噌(大豆、塩)に分けられます。色によって赤味噌・白味噌、塩分により辛口・甘口に分けられます。味噌は全国各地にありますが、その土地によって色、香り、味が異なります。
23	金	甘辛揚げ魚丼 豆乳みそ汁 くだもの	560	21.9	味噌にはにおい成分を吸着する性質があり、肉や魚のにおい消しとしても使われます。
26	月	わかめご飯 牛乳 おでん 白菜のごま酢和え	550	23.1	今年度は2学期に、みそ汁の具の人気投票を児童にもらっています。投票で人気ベスト3の具を使ったみそ汁を大田区学校給食週間で出します。本校では2月に提供予定です。
27	火	★きなこ揚げパン 牛乳 肉ボールスープ キャベツとマカロニのサラダ	607	23.7	
28	水	麦ごはん 野沢菜のごま油炒め 牛乳 鮭の塩焼き すいとん	551	27.1	
29	木	鶏南蛮うどん 牛乳 たこぺったん	594	24.2	
30	金	こぎつねごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 冬野菜のごまみそ汁	577	23.5	

★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く。

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

6年生(パン) きなこあげパン

献立表には★印をつけています。お楽しみに！

1日あたり の 平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	配慮する栄養素					
								ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	580	22.9	20.4	2.0	325	1.9	249	0.33	0.49	28	6.0	82	2.6

(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。