



1月 給食献立表



大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	金	麻婆豆腐丼 牛乳 サンラータン	707	30.3
12	月	成人の日		
13	火	けんちんうどん 牛乳 わかめときゅうりの甘酢和え おしるこ 鏡開き給食	701	27.7
14	水	シナモンロールパン 牛乳 ロヒ・ケイット マカロニサラダ ぶどうゼリー	712	31.5
15	木	あずきごはん 牛乳 松風焼き 五目きんぴら けの汁 小正月	789	35.5
16	金	韓国風もやしごはん 牛乳 キムチ卵焼き わかめスープ	768	32.5
19	月	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ	790	26.0
20	火	ソースカツ丼 牛乳 白菜ともやしの和え物 卵とわかめのスープ	760	32.3
21	水	フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ひじきのサラダ	736	36.6
22	木	たけのこごはん 牛乳 鶏のから揚げ ごまじゃこサラダ 豚汁 りんごゼリー	835	37.0
23	金	しょうゆじゃこごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 果物(みかん)	764	28.0
26	月	わかめごはん 牛乳 鮭の塩焼き すいとん	708	32.1
27	火	ゆかりごはん 牛乳 卵焼き ちゃんこ汁 果物(ポンカン)	712	28.9
28	水	揚げパン 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ	729	25.3
29	木	きつねうどん 牛乳 いかぺったん	776	33.2
30	金	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ おろしおひたし にら豚汁	719	32.2
平均			747	31.3

* 食育だより *

あけましておめでとうございます。新年の新しい目標は立てられましたか？今年度も残すところ三ヶ月を切りました。3学期は1年間の総まとめです。冬休み中に生活リズムが乱れた人もいられるかもしれませんが、寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると体調を崩しやすくなります。普段から規則正しい生活習慣を心がけ、元気に冬場を乗り切りましょう。

毎月19日は「食育の日」だっぴー！



～今月の献立より～

< 13日 おしるこ >

1月11日は「鏡開き」です。鏡開きは、お供えていた鏡餅を下げて、無病息災を願って食べる行事です。13日の給食では、鏡開きにちなんで、白玉餅を使っておしるこを作ります。



< 14日 フィンランドメニュー >

「ロヒ・ケイット」は、鮭の入ったクリームスープです。寒い日にぴったりな、体の温まる料理です。

また、シナモンロールは、フィンランドなどの北欧が発祥と言われています。北欧では、「カルダモン」というスパイスを使うのが特徴です。給食では、北欧の味をイメージして作ったフィリングをパンに塗って焼きます。

< 15日 小正月(こしょうがつ) >



元日を中心とした正月(大正月)に対して、1月15日ごろを小正月と言い、正月祝いの締めくくりとも言われています。赤い色には邪気を払う力があるとされていることから、家族の健康を祈って、15日の朝に小豆粥を食べる風習があります。そこで、給食では、あずきごはんを炊きます。

また、青森県には、正月忙しくしていた分小正月にゆっくり過ごせるよう、作り置きして食べる「けの汁」という郷土料理があります。



1月24日～2月6日は「大田区学校給食週間」です！

昔、学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でウラ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。大田区では、1月24日から30日までの「全国学校給食週間」から、さらに2月6日の海苔の日までを「大田区学校給食週間」として、期間中様々な特色のある給食を提供します。

～大田区学校給食週間特別メニュー～

六中では、期間中以下の特別メニューを取り入れます。

・26日(月) 給食の始まりメニュー

学校給食の始まりの献立をイメージしています。

・27日(火) 東京都縁のメニュー

東京都に縁のある食材や料理を取り入れた献立です。

・28日(水) 大田区生まれのメニュー①

揚げパンは大田区の学校給食で誕生したといわれています。

・29日(木) 大田区生まれのメニュー②

大田区生まれのメニューである「たこぺったん」を、たこの代わりにいかを使って作ります。

・30日(金) 昭和30年代のメニュー

戦後の貴重なたんぱく源だった、くじらを使った献立を作ります。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。