



1月 献立表

大田区立大森第七中学校

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー (kcal)	給食だより
9	金	♪カレーライス 海藻サラダ ♪みかん	○	811	<p>【1月の給食目標】</p> <p>日本の食文化について考えよう 日本では年中行事と関連した行事食があります。おせち料理に込められた願いや意味を紹介します。</p>  <p>おせち料理 おせち料理はもともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。</p> <p>雑煮 雑煮はもともと年神様に供えたその土地の産物と餅を煮たものでした。東日本は主に角餅、西日本は主に丸餅を入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまな雑煮があります。</p> <p>七草がゆ 七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことです。</p> <p style="text-align: center;">今月の献立から</p> <p>13日 「白玉ぜんざい」 1月11日は「鏡開き(神様へお供えしていた鏡餅を下げていただく日本の風習)」です。お供えした鏡餅には神の力が宿っているとされ、その鏡餅を割っていただくことで神の力を授けてもらい、一年の多幸、無病息災を願います。鏡開きしたお餅は硬くなっているため、調理していただきます。</p> <p>24日～2月6日 「大田区学校給食週間」 大田区では、24日から2月6日の「海苔の日」まで大田区学校給食週間を行います。今月は、昔の給食にちなんだものを提供します。学校給食の歴史や意義、役割などを食べて学びましょう。</p>
13	火	三色丼 田舎汁 白玉ぜんざい	○	848	
14	水	♪フレンチトースト 白菜のミルクスープ ツナキャベツサラダ	○	731	
15	木	♪わかめごはん かき玉汁 松風焼き からし和え	○	732	
16	金	もぶりごはん(広島) すまし汁 ワニ(サメ)の唐揚げ(広島)	○	767	
19	月	ごはん ♪豚汁 ししゃものんにく醤油 小松菜とじゃこのごま和え	○	760	
20	火	チキンライス ABCスープ 魚のバジルチーズフライ	○	715	
21	水	旬がいっぱいまぜそば ♪青のりピーズポテト ♪オレンジゼリー	○	764	
22	木	麻婆豆腐丼 中華風卵スープ ♪ツナわかめサラダ	○	826	
23	金	♪魚のかば焼き丼 けんちん汁 和風サラダ	○	727	
26	月	ごはん すいとん汁 鮭の塩焼き たくあん和え	○	781	
27	火	ごはん みそ汁 くじらの竜田揚げ じゃがいものごま酢和え	○	817	
28	水	♪揚げパン カレーシチュー 大根サラダ	○	788	
29	木	♪スパゲティミートソース コールスロー りんご	○	761	
30	金	ごはん 沢煮椀 さばのりんごソース ごまみそ和え	○	808	
31	土	衣笠丼(京都) 利休汁 豆乳くずもち黒蜜きな粉がけ 狂言コラボ	○	843	

*食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。*牛乳は、毎日つきます。
*和風出しは、削り節・昆布などを使用します。*なお、食材選定・調理には細心の注意で、安全で安心のできる給食を目指しています。



給食の始まり 明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児を救うために始まりました。

給食に牛乳が出る理由 成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。

リクエスト給食アンケートの結果:3年生に実施しました。3学期の給食に登場しますので、お楽しみに♪

主食部門: 1位「みそラーメン」	2位「カレーライス」	3位「揚げパン」
主菜部門: 1位「鶏の唐揚げ」	2位「ジャンボ揚げ餃子」	3位「パリパリポテトのサラダ」
デザート部門: 1位「抹茶ケーキ」	2位「フルーツポンチ」	3位「スイートポテト」

