

1月

# 給食たより

令和6年1月9日(火)  
大田区立六郷小学校  
校長 伊藤 均  
栄養士 中村 信江

# 献立表

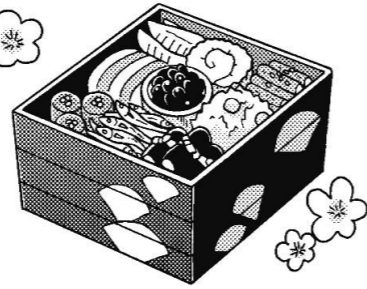
栄養量は、中学年を1として考え、  
低学年0.85倍  
高学年1.15倍とみてください。

1月の目標 なごやかに食べましょう。

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。新年もどうぞよろしくお願いいたします。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。

## 正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



©少年写真新聞社2023

## おせち料理の意味や込められた願い

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>黒豆</b></p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に喜らせるようにという願いが込められています。</p>        | <p><b>数の子</b></p> <p>にしの卵はたくさん、数の数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> | <p><b>こぶ巻き</b></p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p>              |
| <p><b>田づくり</b></p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。</p> | <p><b>えび</b></p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p>   | <p><b>きんとん</b></p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> |

©少年写真新聞社2023

## れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



れんこんは、穴があいているのは、水に浮かぶため、酸素を取り入れるため、虫に食われたためです。

©少年写真新聞社2023

## 松風焼き

給食では、11日(木)におせち料理の松風焼きを提供します。松風焼きは、表面にだけゴマや青のりをまぶし、裏には何も無い状態であることから「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間



### 学校給食の始まりは？

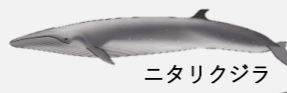
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

### 学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

©少年写真新聞社2023

給食では、29日(月)にくじら肉を提供します。くじら肉は、1970年頃まで給食や家庭で親しまれていました。くじら肉の赤身は、血液をつくるのに必要な「鉄」や免疫力を向上させる「ビタミンA」が豊富な優れたたんぱく源です。



ニタリクジラ

| 日  | 曜日 | 献立名   | 栄養価  | 日  | 曜日 | 献立名  | 栄養価  |
|----|----|---|--|----|----|--|--|
| 10 | 水  | カレーライス<br>発酵乳<br>フレンチサラダ                          | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当量 1.9 g | 22 | 月  | ごはん<br>台湾風からあげ(タージーパイ)<br>わかめサラダ<br>チンゲンサイのスープ | エネルギー 638 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 24.9 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 11 | 木  | せり入りおこわ<br>牛乳<br>松風焼き<br>白玉雑煮                     | エネルギー 607 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩相当量 2.7 g | 23 | 火  | ごまごはん<br>牛乳<br>魚の酢豚風<br>もやしのサラダ                | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 12 | 金  | 担々麺<br>牛乳<br>白菜と豆腐のスープ                            | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 19.6 g<br>食塩相当量 2.2 g | 24 | 水  | 豚キムチラーメン<br>牛乳<br>海鮮チヂミ<br>果物                  | エネルギー 560 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 21.5 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 15 | 月  | ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ<br>牛乳<br>ゆで野菜のマスタード和え<br>果物 | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 22.5 g<br>食塩相当量 2.0 g | 25 | 木  | 黒砂糖パン<br>牛乳<br>パンネのミートグラタン<br>キャベツサラダ          | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 16 | 火  | きんぴらごはん<br>牛乳<br>親子卵焼き<br>じゃがいものみそ汁               | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 26.5 g<br>脂質 20.0 g<br>食塩相当量 2.7 g | 26 | 金  | わかめごはん<br>牛乳<br>いかのかりんとがらめ<br>カレー肉じゃが          | エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| 17 | 水  | 揚げパン<br>牛乳<br>豆とパスタのトマトシチュー<br>カリカリベーコンのサラダ       | エネルギー 639 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 27.6 g<br>食塩相当量 2.7 g | 29 | 月  | わか玉うどん<br>牛乳<br>くじらとポテトの黒酢和え<br>果物             | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 19.1 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 18 | 木  | チキンピラフ<br>牛乳<br>魚のムニエルトマトソース<br>ABCスープ            | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 19.1 g<br>食塩相当量 2.5 g | 30 | 火  | 枝豆と塩昆布のじゃこごはん<br>牛乳<br>わかさぎの磯香揚げ<br>じゃが芋のそぼろ煮  | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 19 | 金  | チャーハン<br>牛乳<br>中華スープ<br>黒糖豆                       | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩相当量 2.2 g | 31 | 水  | シュガートースト<br>牛乳<br>ハンガリアンシチュー<br>ごまドレサラダ        | エネルギー 622 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 28.9 g<br>食塩相当量 2.9 g |