



# 1月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質							
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC								
8日 (木)	始 業 式															
9日 (金)	キャロットライスのクリー ムソースかけ（えびなし）	○	とりにく 鶏肉	とり 鳥がら	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ 米	むぎ 麦	こむぎこ 小麦粉	バター	あぶら 油	にんじん	こまつな 小松菜	たまねぎ	しょうが	622 kcal 18.6 g	
	コロコロサラダ				生クリーム								マッシュルーム			
12日 (月)	成 人 の 日															
13日 (火)	ぶどうパン	○				ぶどうパン									640 kcal 27.6 g	
	マカロニグラタン		とりにく 鶏肉	とり 鳥がら	ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	マカロニ	こむぎこ 小麦粉	あぶら 油	バター	パセリ	たまねぎ	マッシュルーム			
	ジュリエンスープ		とりにく 鶏肉								にんじん	こまつな 小松菜	しょうが	たまねぎ		キャベツ
14日 (水)	キムチチャーハン	○	ぶたにく 豚肉			こめ 米	むぎ 麦		あぶら 油		にんじん		ねぎ	はくさいキムチ	588 kcal 21.4 g	
	ビーンズポテト		だいず 大豆			じゃがいも	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油								
	わかめスープ		とりにく 鳥がら	とうふ 豆腐	カットわかめ				しろ 白いりごま	にんじん		しょうが	たまねぎ			
15日 (木)	大豆入りミートソーススパゲティ	○	ぶたにく 豚肉	だいず 大豆	こな 粉チーズ	スパゲティ		あぶら 油		にんじん	パセリ	にんにく	しょうが	セロ リー	576 kcal 24.7 g	
	★パリパリサラダ					さとう 砂糖	ワンタンの皮	あぶら 油		にんじん		きゅうり	キャベツ			
16日 (金)	ごはん	○				こめ 米	むぎ 麦								666 kcal 30.5 g	
	鶏肉の香味焼き		とりにく 鶏肉										にんにく	しょうが		ねぎ
	こんにゃくと野菜のあえもの					つきこんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油		にんじん		きゅうり	キャベツ			
	みそけんちん汁		けず 削り節	とうふ 豆腐	こんにゃく	じゃがいも	あぶら 油		にんじん		ごぼう	だいこん	ねぎ			
19日 (月)	鶏肉とごぼうのごはん	○	とりにく 鶏肉	あぶらあ 油揚げ		こめ 米	むぎ 麦	さとう 砂糖	あぶら 油		にんじん		しょうが	ごぼう	587 kcal 30.6 g	
	ぎせい豆腐		とりにく 鶏肉			さとう 砂糖		あぶら 油		にんじん	こまつな 小松菜	たまねぎ				
	じゃがいものみそ汁		たまご 豆腐			じゃがいも				にんじん		たまねぎ				
20日 (火)	★カレーライス	○	ぶたにく 豚肉	とり 鳥がら		こめ 米	むぎ 麦	じゃがいも	こめ 米	あぶら 油	にんじん		たまねぎ	にんにく	しょう が	632 kcal 18.6 g
	海藻サラダ			かいそう 海藻サラダ	さとう 砂糖		あぶら 油		にんじん		キャベツ	きゅうり				
	くだもの											ぼんかん				
21日 (水)	ごはん	○				こめ 米	むぎ 麦								595 kcal 27.7 g	
	魚のねぎソースかけ		たら			さとう 砂糖					ねぎ	しょうが				
	甘酢あえ					さとう 砂糖		あぶら 油		にんじん		キャベツ	こまつな 小松菜			
22日 (木)	ガーリックトースト	○	けず 削り節	とうふ 豆腐	カットわかめ	じゃがいも	こんにゃく				にんじん		だいこん	ねぎ	619 kcal 24.0 g	
	きのこのクリームシチュー		とりにく 鶏肉	とり 鳥がら	ぎゅうにゅう 牛乳	生クリーム	じゃがいも	こむぎこ 小麦粉	あぶら 油	バター	にんじん	パセリ	しょうが	たまねぎ		しめじ
	コーンサラダ					さとう 砂糖		あぶら 油		にんじん		キャベツ	きゅうり	ホールコーン		
23日 (金)	ブルコギ丼	○	ぶたにく 豚肉			こめ 米	むぎ 麦	さとう 砂糖	はるさめ	あぶら 油	にんじん	にら	しょうが	にんにく	たまね ぎ	610 kcal 24.1 g
	たまご 卵スープ		とりにく 鳥がら	とりにく 鶏肉		かたくりこ 片栗粉		ごま油		にんじん		しょうが	たまねぎ	えのきたけ		
	くだもの												いよかん			

※都合により、献立は変更する場合があります。 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 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
26日 (月)	★きなご揚げパン	○	きなこ		ねじりパン グラニュー 糖 砂糖	あぶら 油			563 kcal 21.6 g
	ワントンスープ		とり 鳥がら ぶた 豚ひき肉				にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし	
	バランスサラダ		あぶら 揚げ 油揚げ	干しひじき	つきこんにやく 砂糖	あぶら 油	小松菜 にんじん	きゅうり ホールコーン	
27日 (火)	ごはん	○			こめ 米 麦				609 kcal 32.3 g
	焼き魚		さけ 鮭						
	白菜のおかかあえ		けず ぶし 削り節				小松菜	はくさい もやし	
28日 (水)	すいとん	○	けず ぶし 削り節	とり 鶏肉	しらたまこ 白玉粉 小豆粉		にんじん	だいこん ねぎ	576 kcal 23.8 g
	衣笠丼		けず ぶし 削り節	あぶら 揚げ	こめ 麦 糸こんにやく 砂糖 片栗粉	あぶら 油		ねぎ	
	おひたし		けず ぶし 削り節				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
29日 (木)	みそ汁	○	けず ぶし 削り節	とうふ 豆腐	カットわかめ	じゃがいも		たまねぎ ねぎ えのきたけ	584 kcal 23.4 g
	五目うどん		けず ぶし 削り節	ぶた 豚肉	こんが 昆布だし	わいとう 冷凍うどん	にんじん 小松菜	ほ 干しいたけ たまねぎ ねぎ	
	★たこぺったん		たこ かつお節		こむぎ 小麦粉	あぶら 油	にんじん	ねぎ キャベツ	
30日 (金)	くだもの	○						みかん (はるみ)	596 kcal 22.2 g
	ひじきごはん		とり 鶏肉	けず ぶし 削り節	干しひじき	こめ 麦 つきこんにやく 砂糖	にんじん 小松菜	しょうが	
	きりたんぼ汁		けず ぶし 削り節	とり 鶏肉		きりたんぼ	にんじん せり	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	
	★フルーツポンチ					砂糖		おう 黄桃 みかん パインアップル	

※★マークは、6年生がリクエストした給食です。

## ★献立紹介★

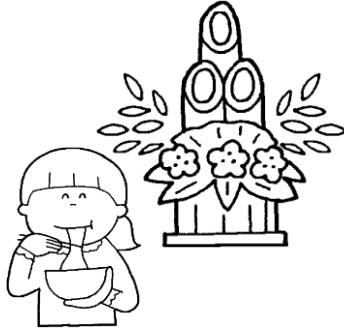
26日 大田区発祥のもの①〈あげパン〉  
大田区立嶺町小学校の調理員さんが当  
時学校を休んだ児童へパンを届けてい  
たのを、おいしく食べられるように  
と、油でサッと揚げて、砂糖をまぶし  
たのがはじまりといわれています。今  
では、どの学校でも人気のメニューで  
す！

29日 大田区発祥のもの②〈たこぺったん〉  
たこぺったんは、たこやきを給食で 食べ  
たいという、こどもからの要望により、給食  
で出せるよう栄養士が考案したメニューで  
す。大田区学校給食週間の 期間中である  
1月29日(いちばん(1)、に(2)んき  
の、きゅう(9)しよく)を「たこぺったん  
の日」として、制定されました。

27日 昔の給食献立  
給食が始まった当初は、おにぎりに  
鮭、漬物だけでしたが、戦後、お米の  
代わりとして、小麦粉と水ですいとん  
をつくり、飢えをしのいだそうです。  
昔の給食を感じる献立となっていま  
す。

30日 秋田県 郷土料理〈きりたんぼ〉  
きりたんぼは、ごはんをすりつぶし、  
さき 杉の串に巻きつけて焼いたものです。  
秋田県では、新米の時期に食べること  
が多く新米の収穫が終わると、収穫を  
労わって「きりたんぼ鍋」を囲むそう  
です。

28日 京都府 郷土料理〈衣笠丼〉  
衣笠丼とは、油揚げとねぎを卵で  
とじた丼ぶりです。だじで煮込ん  
だ油揚げは、まろやかでおいしい  
味。肉類は一切使っていないの  
に、ボリュームで食べ応えのあ  
る料理です。



1月24日から30日は  
「全国学校給食週間」で  
す。また、1月24日か  
ら2月6日までを「大田  
区学校給食週間」として  
新たに制定されました。  
よって、この2週間は、  
世界や日本の郷土料理や  
大田区にちなんだ給食を  
出します。



## ～6年生 リクエスト給食～

### 【主食】

- 1位 カレーライス
- 2位 きな粉揚げパン
- 3位 わかめごはん

### 【おかず】

- 1位 キャンディポテト
- 2位 パリパリサラダ
- 3位 たこぺったん

### 【デザート】

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 フルーツゼリー
- 3位 スイートポテト

6年生に、もう一度食べたい給食を聞きました！  
1～3位になったものを3月までに必ず出す予定です。

