



## 1月 学校給食献立表

## 大田区立清水窪小学校

※都合により、献血をする場合があります。

## 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 熱や力のものになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 kcal g
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カルテン	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 とう 糖 砂糖	あぶら 油			563 kcal 21.6 g
	ワンタンスープ		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		あぶらあ 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 削り節 かつお節				小松菜	はくさい もやし	
	すいとん		けず 削り節 あぶらあ 油揚げ	とりにく 鶏肉	白玉粉 小麦粉		にんじん	だいこん ねぎ	
28日 (水)	きぬがさ どん 衣笠丼	○	けず 削り節 あぶらあ 油揚げ	げたまご	こめ 麦 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉	あぶら 油		ねぎ	576 kcal 23.8 g
	おひたし		けず 削り節				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	
	みそ汁		けず 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 えのきだけ	
29日 (木)	五目うどん	○	けず 削り節 あぶらあ 油揚げ	昆布だし	冷凍うどん		にんじん 小松菜	ほんじしいたけ たまねぎ ねぎ	584 kcal 23.4 g
	★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	
	くだもの							みかん(はるみ)	
30日 (金)	ひじきごはん	○	とりにく 鶏肉 削り節	干しひじき	こめ 麦 つきこんにやく 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	しょうが	596 kcal 22.2 g
	きりたんぽ汁		けず 削り節 とりにく 鶏肉		きりたんぽ		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				さとう 砂糖			蜜桃 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〉  
おおたぐわ はつしょ  
おおたぐわ みねうち しょくう こうち ちょうりいん  
大田区立領町小学校の調理員さんが当  
じ がっこう やす じょう ひ  
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  
あぶらあ あ さく きゅう まぶし  
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  
ひょうこう にんき  
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〉  
おおたぐわ はつしょ  
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(いちはん)(1)、(2)んき  
の、きゅう(9)しょくを「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  
むかし きゅうしょんなんて  
昔の給食献立  
きゅうしょん はじ  
給食が始まった当初は、おにぎりに  
さけ つけもの  
鮭、漬物だけでしたが、戦後、お米の  
代わりとして、小麦粉と水でいとん  
をつくり、飴えをしのいたそうです。  
むかし きゅうしょく かん こだて  
昔の給食を感じる献立となっていま  
す。

28日 きょうとふ 京都府郷土料理〈衣笠丼〉

きぬがさどん  
衣笠丼とは、あぶらあ  
どん  
とじた丼ぶりです。ただし煮込んで  
だ油揚げは、まるやかでおいしい  
味。肉類を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  
ぜんこくがっこうきゅうじゅく  
「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、  
せかい にほん きょうどりょうり  
世界や日本の郷土料理や  
おおたぐわ きゅうしょく  
大田区にちなんだ給食を  
だ 出します。

30日 秋田県郷土料理〈きりたんぽ〉

きりたんぽは、ごはんをすりつぶし、  
すぎ くし ま や  
芋の串に巻きつけて焼いたものです。  
あきたけん しんまい じ た  
秋田県では、新米の時期に食べること  
おお しんまい しゅうかく お  
が多く新米の収穫が終わると、収穫を  
いた なべ かこ  
勞わって「きりたんぽ鍋」を囲むそう  
です。



## ～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

