

令和5年度（令和6年）






# 1 月 分 給 食 献 立 表



目 標 マナーを守って食事をしましょう

大田区立徳持小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
10	水	ハヤシライス ジョア（プレーン） チーズサラダ	kcal 597	g 20.5	<p>あけましておめでとうございます。 新しい1年が始まりました。子供たちの心と体の健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。 どうぞよろしく願いいたします。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>全国学校給食週間</b></p>  </div> <p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で家が貧しい子供たちへ無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は、おにぎり、塩鮭、漬物などだったそうです。</p> <p>徳持小では給食週間に昭和の給食のくじらの竜田揚げとソフト麺、大田区のB級グルメの大田汐焼きそば、6年生の考えた献立を作ります。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆◆ 6年生の考えた給食献立 ◆◆</p> <p>6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考えました。とてもバランスよくできた献立をクラスで1つ選び1月の給食に入れました。 主食・主菜・副菜・汁物を季節感や栄養バランスを考慮しながら考えてくれました。 みんなで味わってください。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p>～肉団子のもち米蒸し～</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <p>豚ひき肉 ..... 200g                      干しいたけ ..... 1枚                      ねぎ ..... 40g                      塩 ..... 小さじ半分                      こしょう ..... 少々                      砂糖 ..... 小さじ半分                      しょうゆ ..... 小さじ2                      しょうが汁 ..... 2分の1片                      ごま油 ..... 小さじ半分                      片栗粉 ..... 大さじ1                      もち米 ..... 50g</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 干しいたけ・ねぎをみじん切りにする。                      ② もち米を柔らかく茹でて、水をきっておく。                      ③ 豚ひき肉～片栗粉をボールで混ぜる。                      ④ 4等分し丸め、②のもち米を転がしながら付ける。                      ⑤ 蒸し器で15分くらい蒸す。</p> </div>
11	木	ホイコーロー丼 牛乳 肉ボールスープ 果物（ぼんかん）	603	22.5	
12	金	カレー南蛮うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ コーンとひじきのサラダ	608	28.9	
15	月	（小正月献立） 赤飯 牛乳 松風焼き 白玉汁 果物（はるか）	587	23.8	
16	火	スパゲティクリームソース 牛乳 ポトフ くだもの（りんご）	596	22.9	
17	水	麻婆豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ	578	22.1	
18	木	ソフトフランスパン 牛乳 魚のソテー トマトソース レモンマリネ パンプキンシチュー	593	27.1	
19	金	（6-1で選ばれた献立） カリカリ梅ご飯 牛乳 さんぞく焼き ポテトサラダ 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	681	23.8	
22	月	韓国風鶏つくね丼 牛乳 星マカロニスープ	586	24.4	
23	火	ツナコーントースト 牛乳 ブロッコリーサラダ チキンのトマトシチュー	595	25.4	
24	水	【学校給食週間1月24日～30日】 （昭和50年代の給食） ソフト麺 ミートソース 牛乳 コロコロサラダ 洋風卵スープ	642	23.8	
25	木	（昭和30年代の給食） ご飯 牛乳 のりの佃煮 くじらの竜田揚げ すいとん汁 果物（スイートスプリング）	627	25.8	
26	金	（6-3で選ばれた献立） 三色丼 牛乳 昆布のポテトサラダ 豆腐とわかめスープ 果物（いちご）	602	23.9	
29	月	（6-2で選ばれた献立） ご飯 牛乳 トマトソースハンバーグ パリパリサラダ 豚汁	635	28.7	
30	火	（大田区のB級グルメ） 大田汐焼きそば 牛乳 肉団子のもち米蒸し 中華スープ	589	25.9	
31	水	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン カレーポトフ	676	29.8	

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。  
 （注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。