



令和6年度 1月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらいなど
9 木	七草うどん		厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん(給)	たまねぎ,にんじん,干しいだけ,だいこん,かぶ,かぶの葉,小松菜,せり	だし汁,水,酒,塩,みりん,しょうゆ,うすくちしょうゆ	人日の節句
	笹かまぼこの米粉磯辺揚げ	○	ささかまぼこ,青のり	油		水,米粉	
	ごま入り白玉しるこ		あずき(さらし)	三温糖,黒ねりごま		水,塩,冷凍白玉	
10 金	カレーピラフ			米,サラダ油	たまねぎ,にんじん	水(米)×1.2,塩,ターメリック,こしょう,カレー粉	70周年
	スパイシーチキンソース	○	鶏肉(角切り)		しょうが,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶	チリパウダー,ガラムマサラ,クローブ,シフォン,オースハイム(粉),白ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ	
	まめツナサラダ		ツナ缶(水煮),くきわかめ(塩抜),青大豆	三温糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	
	70才おめでとうケーキ			米粉,砂糖,サラダ油,粉砂糖	オレンジジュース	ベーキングパウダー,塩,オレンジキュラソー	
14 火	バエリア		鶏肉(角切り),むきえび,いか	米,サラダ油,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,ピーマン	ターメリック,塩,水(米)×1.2,調味料,白ワイン,こしょう	スペインの料理
	スパニッシュオムレツ	○	ロースハム,鶏卵	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ	塩,こしょう,トマトケチャップ,赤ワイン	
	ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ)		ベーコン,鳥がら,豚肉	オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶,パセリ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ	
15 水	あずきごはん		あずき	米,もち米		塩,酒,水(米×1.3+餅米×0.9)	小正月
	松風焼き	○	鶏肉(挽肉),大豆	三温糖,白いりごま	たまねぎ,しょうが	白みそ,しょうゆ,酒	
	けの汁		豚肉,削り節(だし),昆布(だし),豆腐,カットわかめ	ごま油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,小松菜,ねぎ	酒,水,塩,しょうゆ	
	果物(みかん)				みかん		
16 木	タコパン *タコライス風のパンです☆		豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ	コッペパン(50g),サラダ油,三温糖,小麦粉	にんにく,たまねぎ,キャベツ	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,チリパウダー,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	
	ポトフ	○	ベーコン,豚肉,鳥がら	じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
	フルーツヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
17 金	わかめごはん		炊き込みわかめ	米		水(米)×1.2	
	ぶりの竜田揚げ	○	ぶり(50g)	でん粉,油	しょうが	みりん,酒,しょうゆ	
	磯和え		きざみのり,かつお節		もやし,にんじん,小松菜	だし汁,しょうゆ,みりん	
	呉汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆,豆乳	こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	水,酒,白みそ	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 16回

1月24日～2月6日は大田区学校給食週間です

学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後、戦争で中断されたのち、アメリカの民間団体から援助物資を受け、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念して記念日が設けられましたが、この日は冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

さらに、今年度より大田区の学校給食について理解と関心を高め、学校給食の充実と発展を図ることを目的として、1月24日から30日までの「全国学校給食週間」から2月6日「海苔の日」までを『大田区学校給食週間』とすることに決まりました。この期間は、以下のテーマに沿って給食を提供する予定ですので、楽しみにしてください。

★1月24日～30日「学校給食の歴史を振り返ろう」

給食の歴史を振り返り、食べ物や給食に関わる人たちに感謝し、食べることの大切さについて改めて考えられたらと思います。

★2月3日～6日「大田区の学校給食を味わおう」

大田区発祥の揚げパンやたこべったんなどを提供する予定です。



エネルギー 604kcal
たんぱく質 25.2g
カルシウム 333mg
食塩相当量 2.2g

今月の給食目標 きれいな部屋で マナーよく

- ・食事のマナーをわきまよう
- ・クラスで協力し、清潔な食卓づくりをしよう
- ・楽しい食事の工夫について考えよう



新しい1年が始まりました。子ども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。





令和6年度 1月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらいなど
20月	みそあんかけ焼きそば		豚肉,鳥がら	サラダ油,蒸し中華めん,てん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	トウバンジャン,紹興酒,水塩,こしょう,しょうゆ,赤みそ,八丁みそ	二十四節気 大寒
	青のりピーズポテト	○	大豆,青のり	油,じゃがいも,てん粉		塩,こしょう	
	果物(柑橘類)				でこぼん		
21火	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	
	大豆のかりかりふりかけ	○	大豆,かつお節(粉),青のり	ごま油,砂糖,白いりごま		みりん,しょうゆ	
	きびなごのから揚げ		きびなご	てん粉,油	しょうが汁	しょうゆ,酒,みりん	
	親子煮		鶏肉(角切り),削り節(だし),高野豆腐,鶏卵	サラダ油,三温糖,じゃがいも,てん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,糸みつば	酒,水,しょうゆ,みりん	
22水	手作りクリームパン		鶏卵,調理用牛乳	ミルクパン(50g),三温糖		米粉	ロシアの料理
	ボルシチ	○	鳥がら,豚肉もも(角切り),生クリーム	サラダ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,赤ワイン,こしょう,塩,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,三温糖,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
23木	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉(挽肉),高野豆腐(きざみ)	米,サラダ油,三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん	水(米)×1.2,酒,だし,みりん,塩,しょうゆ	
	糸寒天と塩昆布のサラダ	○	糸寒天,塩昆布	ごま油,三温糖,白いりごま	はくさい,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子	
	ほうれんそうのみそ汁		削り節(だし),豆腐,油揚げ,カットわかめ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	水,白みそ,赤みそ	
24金	ごはん			米		水(米)×1.2	明治22年
	焼き魚(鮭)	○	生鮭(50g)			塩,酒	学校給食の はじまり
	ごまあえ			三温糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,小松菜,キャベツ,もやし	だし汁,しょうゆ	
	豚汁		豚肉,削り節(だし),油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	酒,水,白みそ,赤みそ	
もちきびごはん			米,きび(精白粒)		水(米)×1.2	昭和10年代	
27月	鯖のごまみそあんかけ	○	鯖(50g)	サラダ油,三温糖,てん粉,白いりごま	しょうが,ねぎ	酒,塩,こしょう,白みそ,みりん,しょうゆ	(戦時中の給食)
	しらたきのつるつる炒め		豚肉もも(細切り)	サラダ油,しらたき,三温糖,ごま油,いりごま	にんじん,もやし,にら	酒,オイスターソース,塩	
	すいとん		削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,油揚げ	小麦粉,白玉粉	だいこん,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ	水,酒,塩,しょうゆ,すくろしょうゆ,みりん	
28火	コッパン			ミルクパン(50g)			昭和20年代
	くじらの竜田あげ	○	くじら肉(赤肉)	でん粉,油,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが	酒,水,しょうゆ,塩,みりん	パン給食の はじまり
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,塩,粉辛子	
	ミルクスープ		ベーコン,鳥がら,豆乳,調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶,パセリ	水,ロリエ,塩,こしょう	
ポークカレーライス	○	豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	水,酒,ロリエ,塩,こしょう,カレー粉,オースパイス(粉),クローブ,ナツメグ,クミン,ターメリック,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	昭和50年代	
29水	海藻サラダ		海藻サラダ	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	米飯給食の 再開
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水,プリンカップ(60cc)	
	ツナのトマトクリームスパゲッティ	○	ベーコン,ツナ缶,豆乳,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶	塩,赤ワイン,こしょう,トマトピューレ	
30木	ごまドレッシングサラダ	○	くきわかめ(塩抜)	ごま油,三温糖,白いりごま,白ねりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶	酢,水,しょうゆ	めん給食の はじまり
	果物(りんご)				りんご		
	中華おこわ		豚肉もも(角切り)	米,もち米,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,だけのこ(水煮),ねぎ,干しいたけ	水(米+餅米)×1.1-調味料,酒,塩,しょうゆ,だし汁,みりん	
31金	豆腐ボールの甘酢あんかけ	○	干ひじき,たらすりみ,鶏肉(挽肉),豆腐	油,でん粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ	塩,こしょう,水,しょうゆ,酢	
	わかめと卵のスープ		鳥がら,鶏卵,生わかめ	でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,しょうが汁	水,しょうゆ,塩,こしょう	

大田区立梅田小学校給食週間の歴史を振り返ろう