

令和元年度（令和2年）



1 月 分 給 食 献 立 表



目 標 食事のマナーを身につけよう

大 田 区 立 矢 口 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	
9	木	カレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ くだもの	kcal 707	g 21.2	<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> <p>～全国学校給食週間～</p> <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>～みそ～</p> <p>味噌は大豆に麴と塩を加えて作った発酵食品です。材料によって米味噌（大豆、米、塩）・麦味噌（大豆、麦、塩）・豆味噌（大豆、塩）に分けられます。色によって赤味噌・白味噌、塩分により辛口・甘口に分けられます。味噌は全国各地にありますが、その土地によって色、香り、味が異なります。</p> <p>味噌にはにおい成分を吸着する性質があり、肉や魚のにおい消しとしても使われます。</p>
10	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 魚の香味焼き 華風野菜 白玉しるこ	713	26.5	
14	火	スパゲッティきのこソース 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	606	19.5	
15	水	あずきごはん 牛乳 いかの照り焼き ひじき入りサラダ 筑前煮	571	25.9	
16	木	ショートニングパン 牛乳 タンドリーチキン ボイルキャベツ コーンスープ くだもの	637	27.9	
17	金	四川豆腐丼 牛乳 めかぶスープ おかしな目玉焼き（ゼリー）	622	24.1	
20	月	コーンライス 牛乳 パステウ コールスローサラダ（世界の料理）	691	23.6	
21	火	二色サンド 牛乳 ポークシチュー もやしのサラダ	592	18.8	
22	水	えび焼きそば 牛乳 わかめスープ キャンディポテト	639	23.1	
23	木	マーガリンパン ヌードルスープ 牛乳 魚のモルネソース焼き	635	30.8	
24	金	きんぴらご飯 牛乳 豆豚汁 ししゃものごま焼き くだもの	614	23.8	
27	月	こぎつねごはん 牛乳 おでん ゆで野菜ポン酢かけ	583	23.3	
28	火	ココアパン 牛乳 洋風たまご焼き ほうれん草とコーンのソテー ひよこ豆入りトマトスープ	626	26.5	
29	水	五目うどん 牛乳 レバーの風味揚げ アセロラゼリー	579	26.0	
30	木	胚芽ごはん 牛乳 魚のゆず風味焼き ごまあえ さつま汁	587	25.0	
31	金	ぶどうパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き マカロニスープ くだもの	670	25.9	

今月の
献立の
中から

おでん

材料 分量（4人分）

- だし汁……500ml
- 酒………小さじ1
- しょうゆ…大さじ1弱
- みりん……小さじ1
- 塩………少々
- こんにゃく…1/2枚
- 結び昆布……8個
- にんじん……中1/2本
- だいこん……1/5本
- さといも……中3個
- つみれ………60g
- がんもどき…60g
- さつま揚げ…60g
- ちくわ………1本

<作り方>

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② こんにゃく、だいこん、さといもは下ゆでをしておく。
- ③ 昆布はもどしておく。
- ④ 鍋にだし汁、こんにゃく～だいこんを入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、さといも～ちくわを入れ、調味料を加えて味をととのえる。

1日あたりの 平均栄養価	配慮する栄養素													
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	
	630	24.5	20.9	2.5	349	2.4	577	0.4	0.64	34	5.3	99	2.9	

(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。