

令和4年度



1月分給食献立表



目標 身のまわりを清潔にして食事をしよう

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																																	
11	水	キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ ココアゼリー	613	25.2	<p>～全国学校給食週間～</p> <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。本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めてまいります。引き続き、よろしく願いいたします。</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> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>今月の食材</p> </div> <p>～ごぼう～</p> <p>香りと食感が楽しめるごぼうは、日本ではおなじみの野菜ですが、外国では、台湾や韓国など、ほんの一部でしか食べられていません。ヨーロッパからシベリア、中国などに野生のものが生えていて、中国では古くから薬として使われていました。日本でも縄文時代ごろは薬でしたが、平安時代になると食用として食べられるようになりました。</p> <p>漢方薬の原料にもなり、食物繊維が多く含まれているので、腸の働き良くし、便秘解消や大腸がんの予防、コレステロール値が上がるのを防ぎ、風邪を予防するタンニンや高血圧を予防するカリウム、貧血を予防する葉酸も多く含まれています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p>沢煮わん</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <table style="font-size: small;"> <tr> <td>だし汁(削り節).....</td> <td>2カップ</td> <td>油揚げ(せん切り).....</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>豚肉(細切り).....</td> <td>50g</td> <td>えのきたけ(2cm幅).....</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>酒.....</td> <td>少々</td> <td>長ねぎ(斜めせん切り).....</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう(せん切り).....</td> <td>20g</td> <td>薄口しょうゆ.....</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>人参(せん切り).....</td> <td>30g</td> <td>塩.....</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>大根(せん切り).....</td> <td>60g</td> <td>片栗粉.....</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>水.....</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>さやいんげん(5mm).....</td> <td>20g</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 肉に酒をふっておく。さやいんげんは、茹でておく。 ② だし汁に肉、野菜、油揚げ～長ねぎの順に入れて煮る。 ③ 火が通ったら、調味料を加え味を調べて、水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④ さやいんげんを加える。 	だし汁(削り節).....	2カップ	油揚げ(せん切り).....	30g	豚肉(細切り).....	50g	えのきたけ(2cm幅).....	20g	酒.....	少々	長ねぎ(斜めせん切り).....	30g	ごぼう(せん切り).....	20g	薄口しょうゆ.....	小さじ2/3	人参(せん切り).....	30g	塩.....	小さじ2/3	大根(せん切り).....	60g	片栗粉.....	大さじ1/2			水.....	適量			さやいんげん(5mm).....	20g
だし汁(削り節).....	2カップ	油揚げ(せん切り).....	30g																																		
豚肉(細切り).....	50g	えのきたけ(2cm幅).....	20g																																		
酒.....	少々	長ねぎ(斜めせん切り).....	30g																																		
ごぼう(せん切り).....	20g	薄口しょうゆ.....	小さじ2/3																																		
人参(せん切り).....	30g	塩.....	小さじ2/3																																		
大根(せん切り).....	60g	片栗粉.....	大さじ1/2																																		
		水.....	適量																																		
		さやいんげん(5mm).....	20g																																		
12	木	けんちんうどん 牛乳 みたらし団子 くだもの	600	18.6																																	
13	金	ミルクパン 牛乳 フィッシュフライ ポトフ	621	27.2																																	
16	月	あずきごはん 牛乳 親子たまご焼き のっぺい汁 くだもの	609	26.4																																	
17	火	四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ マーラーカオ	633	22.0																																	
18	水	キャロットライスのクリームソースかけ ジョア おさつポテトサラダ	609	17.3																																	
19	木	きんぴらごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 豚汁 ビーゼリー	585	22.7																																	
20	金	海鮮ラーメン 牛乳 カラフルビーンズ	569	24.9																																	
23	月	<絵本とコラボ給食> オレンジのフレンチトースト 牛乳 こまったさんのホワイトシチュー シュガーおばさんのバースデーゼリー	673	22.3																																	
24	火	玄米ごはん のりの佃煮 牛乳 焼き魚 すいとん	602	27.0																																	
25	水	6年生のリクエスト料理(第1位) 牛乳 ワンタンスープ くだもの	575	18.6																																	
26	木	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ もやしのカレー風味 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	603	27.8																																	
27	金	ビーンズカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこサラダ フルーツのヨーグルトかけ	713	25.3																																	
30	月	スパゲッティみそミートソース 牛乳 ツナサラダ 青のりビーンズ	715	31.7																																	
31	火	魚のかばやき丼 牛乳 沢煮わん くだもの	661	26.3																																	

(注1) 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。

(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。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	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
	625	24.2	20.9	2.8	342	2.7	229	0.36	0.52	28	4.7	93	2.8