

令和5年度



# 1月分給食献立表



目標 身の回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																			
10	水	キムタク丼 牛乳 めかたまスープ ぷるぷるゼリー	kcal 585	g 20.0	<p align="center"><b>～全国学校給食週間～</b></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。 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: 5px; margin: 10px 0;"> <p align="center">今月の 食材</p> </div> <p align="center"><b>～もち～</b></p> <p>蒸したもち米を、うす(白)に入れて、きね(杵)を使ってつき、粘りを出すのが伝統的なおもちの作り方です。昔は、各家庭でもちつきが行われていましたが、現在では、機械で作った保存性のよいもちも一年中売られています。 おもちは、お正月やお祝いごとには欠かせない食べものです。お正月には、各家に神さまが宿るとの考えから、鏡もちをお供えし、おもちを入れたお雑煮を食べる習慣があります。おもちは、大根おろしをかけた「からみもち」、しょうゆをからめ、のりを巻いた「いそべもち」、きな粉と砂糖をからめた「あべかわもち」など、いろいろな味で食べられています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p align="center">今月の 献立の 中から</p> </div> <p><b>みたらし団子</b></p> <p>材料 分量(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>白玉粉</td><td>135g</td> <td rowspan="4" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>しょうゆ</td><td>大きじ1・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>上新粉</td><td>20g</td> <td>さとう</td><td>大きじ3・小さじ2</td> </tr> <tr> <td>水</td><td>130g位</td> <td>水</td><td>56g</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>片栗粉</td><td>小さじ1弱</td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>粉を合わせる。</li> <li>水を加え、耳たぶ位の硬さにする。</li> <li>しょうゆ・さとう・水を火にかける。 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。</li> <li>②を12等分にし、丸め、真ん中を少しへこませる。 茹でて、水にさらし熱をとり、水気をきる。</li> <li>④に③をかける。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p align="center">絵本とコラボ給食</p> </div> <p align="center"><b>～絵本の紹介～</b></p> <p>バムとケロのおいしい絵本 バムとケロのさむいあさ</p>	{	白玉粉	135g	{	しょうゆ	大きじ1・小さじ1	上新粉	20g	さとう	大きじ3・小さじ2	水	130g位	水	56g			片栗粉	小さじ1弱
{	白玉粉	135g	{	しょうゆ			大きじ1・小さじ1																
	上新粉	20g		さとう			大きじ3・小さじ2																
	水	130g位		水			56g																
				片栗粉		小さじ1弱																	
11	木	ココアトースト 牛乳 クリームシチュー じゃこ入り海藻サラダ	582	23.8																			
12	金	みそラーメン 牛乳 味付うずら卵 カレービーンズ	578	27.2																			
15	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ かきたま汁	587	27.1																			
16	火	四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ マーラーカオ	605	22.4																			
17	水	コッペパン 牛乳 魚のモルネソース焼き カレーポトフ	558	30.9																			
18	木	コーンライス 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ	591	23.4																			
19	金	あずきごはん 牛乳 親子たまご焼き けんちん汁 アセロラゼリー	597	25.3																			
22	月	田舎うどん 牛乳 みたらし団子 くだもの	622	22.3																			
23	火	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風 ナムル	587	20.4																			
24	水	6年生のリクエスト料理(第2位) 牛乳 みそスープ フルーツポンチ	614	20.1																			
25	木	6年生のリクエスト料理(第3位) 福神漬 牛乳 じゃこサラダ カルピスゼリー	662	22.5																			
26	金	玄米ごはん のりの佃煮 牛乳 焼き魚 すいとん	586	27.2																			
29	月	ソフト麺 ミートソース 牛乳 マセドアンサラダ 白菜とウインナーのスープ	543	19.2																			
30	火	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ もやしのカレー風味 田舎汁	641	29.3																			
31	水	<絵本とコラボ給食> チーズトースト ジョア バムとケロのさつまいものスープ ツナサラダ	601	20.3																			

(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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	596	23.8	21.5	3.1	368	2.1	231	0.33	0.49	28	5.9	84	2.7