

令和6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									
9	木	鶏にら丼 牛乳 中華風コーンスープ オーグヨーチャー風ゼリー	kcal 713	g 27.4	<p>～全国学校給食週間～ 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> <p>～おたく学校給食大作戦～ 大田区では、1月24日から2月6日まで「大田区学校給食週間」を実施します。期間中に大田区発祥の献立である“あげパン”や“たこぺったん”、“海苔を使った献立”等を実施します。6年生のリクエスト料理第1位とあげパンコンテストの矢口小学校第1位は、『きなこ揚げパン』でした（1月27日実施予定です）。</p> <p>～たこぺったん～ 『たこぺったん』は、大田区の小中学校の給食で定番の献立です。給食で「たこ焼きが食べたい！」という生徒の意見から、作られた献立です。大量調理で、たこ焼きのように丸く作ることができないため、ぺったんこにして、油で揚げたものが始まりだそうです。</p> <p>今月の献立の中から たこ(いか)ぺったん 材料 分量(4人分) 大豆(乾)……………20g 人参(みじん切り)……………10g ホールコーン(缶)……………小さじ2 長ねぎ(小口切り)… 大きじ2・1/2 たこ又はいか(荒みじん) …… 60g キャベツ(みじん切り) …… 1枚 小麦粉……………3/4カップ 水……………1/4カップ 揚げ油…………… 適量 中濃ソース…………… 適量 かつお節…………… 適量</p> <p><作り方> ① 大豆は、柔らかく茹でて、みじん切り。 ② 材料を切っておく。 ③ 小麦粉と水を混ぜ合わせ(固め)、①②を加える。 ④ 4等分にし、形を作り、油で揚げる。 ⑤ 中濃ソースとかつお節は、お好みでかける。</p> <p>絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 「こまったさんのラーメン」</p>								
10	金	わかめごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 筑前煮	632	23.9									
14	火	あずきごはん 牛乳 親子たまご焼き けんちん汁 くだもの	562	25.6									
15	水	フレンチトースト 牛乳 ホワイトシチュー もやしのサラダ	582	23.9									
16	木	<絵本とコラボ給食> こまったさんの野菜ラーメン 牛乳 ビーンズポテト オレンジゼリー	601	22.0									
17	金	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き ごまあえ おしるこ	627	28.2									
20	月	四川豆腐ライス 牛乳 もずくのスープ びっくり目玉焼き	588	22.7									
21	火	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風 ナムル	588	20.4									
22	水	コーンライス 牛乳 チリコンカン 6年生のリクエスト料理(第2位)	595	23.3									
23	木	黒砂糖パン ジョア 魚の変りソースかけ 粉吹芋 ふわふわ卵のスープ	570	26.3									
24	金	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	513	18.6									
27	月	6年生のリクエスト料理(第1位) 牛乳 ワンタンスープ フルーツポンチ	591	18.4									
28	火	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜の磯あえ もずくのみそ汁	586	28.2									
29	水	きつねうどん 牛乳 たこぺったん	590	27.4									
30	木	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ ピーチゼリー	667	22.2									
31	金	玄米ごはん 牛乳 魚の文化干し たくあんのごま炒め すいとん	585	26.4									
			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
	599	24.1	21.3	2.9	345	2.1	238	0.32	0.50	23	6.2	84	2.7

(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。