

令和7年度

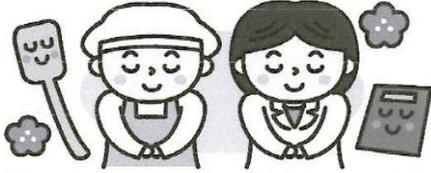


# 1月分給食献立表



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											
9	金	キムタク丼 牛乳 きりたんぽ汁 オーグヨーチャー風ゼリー	600	20.8	<p>新年あけましておめでとうございます。 今年度も、残すところあと3か月となりました。 引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなる、魅力ある給食づくりに努めていきます。 本年もよろしくお願いたします。</p>  <p>～おおたく学校給食大作戦～ 大田区では、1月26日から2月6日まで「大田区学校給食週間」を実施しています。期間中には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。本校の「みそ汁の具材」人気投票結果は、『わかめ・豆腐・油揚げ』でした。1月28日実施予定です。</p> <p>行事と食べ物</p> <p>～新年の無病息災を願う正月行事～ 正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。 また、「鏡開き」では、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>お汁粉</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 白玉粉…………… 60g</li> <li>② 豆腐…………… 60g</li> <li>水…………… 適量</li> <li>小豆(乾)… 60g</li> <li>④ 水……………320g</li> <li>砂糖…………… 40g</li> <li>塩…………… 少々</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 小豆を水(分量外)につけておく。</li> <li>② 白玉粉、豆腐、水を混ぜる(耳たぶ位の固さにする)。</li> <li>③ ②を丸め分割する。茹でて、水にさらし熱をとり、水気をきる。</li> <li>④ ①を柔らかく茹でて、砂糖・塩を加える。</li> <li>⑤ ④に③の白玉を加え、煮込む。</li> </ol>  <p>絵本とコラボ給食</p> <p>～絵本の紹介～ 「和菓子のほん」から、23日は、「お汁粉」を作ります。「和菓子のほん」は、日本の伝統的なお菓子、和菓子を美しい絵で描いた本です。楽しみにしてください。</p>										
13	火	わかめごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 筑前煮	584	23.0											
14	水	みそラーメン 牛乳 ビーンズポテト	606	24.6											
15	木	コーンライス 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ	595	23.2											
16	金	ココアパン ジョア 魚の変りソースかけ 粉吹芋 ふわふわ卵のスープ	576	26.5											
19	月	あずきごはん 牛乳 親子たまご焼き けんちん汁 くだもの	565	25.8											
20	火	四川豆腐ライス 牛乳 もずくのスープ ピーチパイ	699	23.4											
21	水	たまご雑炊 牛乳 魚とじゃが芋の揚げ煮	611	26.7											
22	木	フレンチトースト 牛乳 ホワイトシチュー コーンサラダ	613	23.5											
23	金	<絵本とコラボ給食> 麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き ごまあえ お汁粉	631	28.2											
26	月	きつねうどん 牛乳 たこぺったん	607	27.8											
27	火	6年生のリクエスト料理(第2位) 牛乳 ワンダンスープ フルーツのヨーグルトかけ	520	17.3											
28	水	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜の磯あえ 人気具材のみそ汁	591	29.5											
29	木	6年生のリクエスト料理(第3位) 牛乳 じゃこサラダ アセロラゼリー	675	22.1											
30	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	512	18.6											
1日あたりの平均栄養価			599	24.1	21.9	2.9	348	2.1	227	0.33	0.50	27	2.9	86	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。