



給食献立表



大田区立矢口東小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血・肉・骨になる		黄の仲間 力・熱になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質			
12	水	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ むぎ あぶら バター	にんにく しょうが にんじん	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ	きゅうり にんじん もやし	663	kcal			
		わかめサラダ		わかめ	こまあぶら さとう	しろいりごま	25.6	g						
13	木	中華丼	○	ぶたにく いか むきえび	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん	うずらたまご	でんぶん こまあぶら	ほししいたけ たけのこ	たまねぎ キャベツ もやし	チンゲンサイ	651	kcal	
		マロニースープ		とりにく	マロニー	しょうが にんじん たまねぎ	もやし ねぎ	27.4	g					
		くだもの(りんご)				りんご								
14	金	あずきごはん	○	ささげ	こめ むぎ しろいりごま					635	kcal			
		大根と豚肉のべっこう煮		ぶたにく	さとう さともいも こんにゃく	たけのこ ほししいたけ	だいこん にんじん こまつな	26.4	g					
		酢の物		かまぼこ	さとう	きゅうり もやし								
17	月	大豆入りひじきごはん	○	とりにく めひじき	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ	あぶらあげ だいす	つきこんにゃく		632	kcal			
		わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	あぶら でんぶん こむぎこ	ねぎ しょうが	26.6	g						
		田舎汁		とうふ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ	ねぎ							
18	火	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく だいす	スパゲッティ あぶら バター	にんにく しょうが セロリー	こなチーズ	こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム	ホールトマト	673	kcal		
		大根サラダ			しろいりごま あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり	24.4	g						
		つぶつぶみかんゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース みかんかん								
19	水	さつま芋ごはん	○		こめ むぎ しろいりごま					605	kcal			
		中華風卵焼き		むきえび ポークハム たまご	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん	ほししいたけ	26.0	g					
		味噌汁		あつあげ わかめ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ								
20	木	きなこトースト	○	きなこ	しょくパン バター さとう					647	kcal			
		かぶの米粉シチュー		とりにく ベーコン とうにゅう	あぶら じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ かぶ	マッシュルーム しょうが	26.3	g					
		もやしのカレー風味		ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら さとう	にんじん もやし								
21	金	ごまごはん	○		こめ むぎ しろいりごま					645	kcal			
		豆腐の中華煮		ぶたにく とうふ	あぶら でんぶん こまあぶら	にんにく しょうが にんじん	たまねぎ ほししいたけ	24.4	g					
		もやしとにらのごま醤油和え			さんおんとう しろいりごま	もやし にら								
24	月	◆昔の給食 大豆ごはん	○	だいす	こめ むぎ あぶら					724	kcal			
		くじらの竜田揚げ		くじら	でんぶん あぶら	にんにく しょうが りんご	たまねぎ だいこん	30.8	g					
		すいとん		とりにく あぶらあげ	しらたまこ こむぎこ	だいこん にんじん はくさい	ねぎ こまつな							
25	火	◆青森県の郷土料理 大根ごはん	○	あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	だいこん				648	kcal			
		いかの照り焼き		いか	さとう			24.8	g					
		せんべい汁		とりにく あぶらあげ	あぶら いとこんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ	ねぎ							
26	水	肉野菜うどん	○	ぶたにく あぶらあげ	れいとううどん	ほししいたけ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん こまつな			601	kcal			
		大豆のかき揚げ		だいす たまご	あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ	26.6	g						
		くだもの(みかん)				みかん								
27	木	◆世界の料理(タイ) もち米・タイ風焼き鳥	○	とりにく	こめ もちこめ さとう					700	kcal			
		三色ナムル			ごまあぶら しろいりごま	にんじん こまつな もやし	にんにく しょうが	34.2	g					
		根菜スープ		ぶたにく とうふ		しょうが にんじん だいこん	ねぎ ほししいたけ	コリアンダー						
28	金	ごまトースト	○		しょくパン バター さとう					610	kcal			
		カレーポトフ		ぶたにく ベーコン	あぶら じゃがいも	しょうが セロリー にんじん	たまねぎ キャベツ	22.2	g					
		ビーンズサラダ		いんげんまめ	エッグケアマヨネーズ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	ホールコーン							
31	月	キムチチャーハン	○	ぶたにく むきえび たまご	こめ むぎ あぶら	にんじん ねぎ はくさい	キムチ			665	kcal			
		カラフルビーンズ		だいす あおだいす	あぶら でんぶん さつまいも			25.5	g					
		春雨スープ		とりにく	はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ	もやし こまつな							
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	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		650	26.5	20.4	2.7	340	2.9	259	0.36	0.51	26	4.9	93	2.9

(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



©少年写真新聞社2021



1/24~1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

いま 給食 学校

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



今月の献立から

すいとん

<材料> 4人分

水	520c	焼きちくわ	28g
削り節	12g	みりん	4g
昆布	1.2g	うすくちしょうゆ	8g
鶏肉（角切り）	32g	しょうゆ	12g
酒	1.2g	塩	0.8g
大根（いちょう）	60g	ねぎ（小口切り）	32g
にんじん（いちょう）	32g	小松菜（2cm）	40g
油揚げ（短冊）	20g		
白菜（短冊）	80g		
スキムミルク	4.8g		
塩	0.4g		
卵	16g		
水	適量		
小麦粉	48g		

<作り方>

- ①昆布と削り節でだしをとる。
- ②Aの材料をよく混ぜて、耳たぶくらいの固さに練る。＊水は少量ずつ加え加減する。
- ③だし汁を火にかけ、具を順に加えて煮る。
- ④②でつくった団子を一口大にちぎりながら汁に落としていく。
- ⑤調味し、仕上げにねぎ、小松菜を加える。

真だくさんで、もちもちとしたすいとんは食べ応えもあり、体の芯から温まります。

