



1 月 分 給 食 献 立 表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
10	火	始業式		
11	水	鏡開き こぎつねごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 白玉雑煮	684	33.4
12	木	白ごま揚げパン 牛乳 白菜と鶏団子のスープ シーザーサラダ	627	22.0
13	金	中華丼 牛乳 大学芋 春雨スープ	680	22.6
16	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 鱈の西京焼き ちゃんこ汁	609	30.7
17	火	ピザトースト 牛乳 豆と大麦入り野菜スープ フルーツのヨーグルトかけ	648	25.0
18	水	チキンカレーライス 牛乳 ツナコーンサラダ くだもの(りんご)	687	26.2
19	木	サンマー麺 牛乳 たこぺったん	613	29.1
20	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 三色ナムル	657	23.7
23	月	アップルシナモントースト 牛乳 かぼちゃのシチュー バランスサラダ	679	29.6
24	火	昔の給食 大豆と青のりごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ けんちん汁	656	27.1
25	水	こまつなクリームスパゲッティ 牛乳 カリカリ大豆サラダ つぶつぶみかんゼリー	677	24.2
26	木	里芋ごはん 牛乳 中華風卵焼き 味噌汁	641	31.5
27	金	青森県の郷土料理 大根めし 牛乳 いかのかりんと揚げ せんべい汁	624	28.5
30	月	わかめごはん 牛乳 おでん 辛子和え	627	21.5
31	火	玄米ごまごはん 牛乳 油淋鶏 焼きビーフン 中華風大根	670	28.8
1 月の栄養量平均			650	26.5

おたより

あけましておめでとうございます。
新しい年を迎えました。子どもたちの心と身体の健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。
どうぞよろしくおねがいいたします。

～ 全国学校給食週間 ～

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちを対象に行われたのが給食の始まりといわれています。戦争で中断された給食は、戦後食料不足で苦しむ子どもたちのために、アメリカの民間団体による援助物資を受けて昭和21年12月24日に再開されました。その後、この記念すべき日と感謝の気持ちを忘れないために、1月24日から30日は「全国学校給食週間」とされました。

今月の献立の中から

たこぺったん

人気のメニューです。

材料 分量(5人分)

- にんじん(せん切り).....25g
- ホールコーン25g
- ねぎ(みじん切り).....25g
- たこ(角切り)100g
- キャベツ75g
- 卵15g
- 小麦粉90g
- 水50cc
- 牛乳15cc
- 揚げ油適量
- かつお節4g
- 中濃ソース40g

<作り方>

- ① 具をよく混ぜて生地をつくる。
※水や牛乳はお好みで、量を加減してください。
- ② フライパンに多めの油をひき、生地を小さめに丸く流す。
- ③ 色よく、両面をしっかりと焼く。
- ④ お皿に盛り付けて、ソース、かつお節をかけたら完成。

冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

(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。