



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
9	火	始業式		
10	水	チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ	623	24.4
11	木	◆鏡開き◆ こぎつねごはん 牛乳 たくさ卵 白玉雑煮	619	27.3
12	金	まーぼー豆腐丼 牛乳 三色ナムル コーン入り卵スープ	619	28.7
15	月	ミートグラタンパン 牛乳 コーンサラダ ジュリエンヌスープ	584	24.6
16	火	むぎごはん 牛乳 とりにく しおこうじや いなかじる 鶏肉の塩麹焼き おからポテサラ 田舎汁	603	23.8
17	水	ごもく 牛乳 たこべったん くだもの(ぼんかん)	628	25.9
18	木	えびクリームライス 牛乳 まめ菜サラダ	598	23.4
19	金	むぎごはん 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ キャベツのしらす和え 味噌汁	613	28.8
22	月	げんまい 牛乳 豆腐の中華煮 もやしとにらのごま醤油かけ	649	26.8
23	火	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ	636	24.3
24	水	◆昔の給食◆ だいず 牛乳 鮭の照り焼き すいとん	662	32.1
25	木	スパゲッティミートソース 牛乳 だいこん 大根サラダ つぶつぶみかんゼリー	639	24.3
26	金	◆世界の料理:イギリス◆ はいが 牛乳 胚芽パン 牛乳 フィッシュアンドチップス スコッチブロス	686	29.7
29	月	キムチチャーハン 牛乳 カラフルビーンズ 春雨スープ	641	25.3
30	火	◆東京都の地場産給食◆ むぎ 牛乳 ムロアジハンバーグ さつま芋サラダ 小松菜スープ	624	26.5
31	水	きな粉トースト 牛乳 かぼちゃのシチュー ビーンズサラダ	649	28.5
1月の栄養量平均			630	26.5

1月24日~30日は 全国学校給食週間

学校給食の始まり

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は、塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

◆今月の献立紹介◆

1月11日(木) 鏡開き

お正月にお供えた鏡餅には、昔から神様が宿ると考えられていました。お正月が明けた11日に、一年無事に過ごせることを願って、そのお餅をいただく行事です。給食では、白玉団子の入ったお雑煮を取り入れました。

1月24日(水) 昔の給食

「すいとん」は食料不足の時代に、米の代用食として作られた料理です。現在では、各地域の郷土料理としても知られています。

1月26日(金) 世界の料理:イギリス

イギリスは海に囲まれているため新鮮な魚介類がとれます。白身魚とじゃが芋を油で揚げた「フィッシュアンドチップス」は、イギリスのソウルフードです。「スコッチブロス」は、大麦や豆を使ったスコットランドの伝統的な具だくさんスープです。

1月30日(火) 東京都の地場産給食

八丈島でとれたムロアジを使った「ムロアジハンバーグ」と江戸川区でとれた小松菜を使った「小松菜スープ」を取り入れています。

今月の献立の中から

おからポテサラ

分量(5人分)	<作り方>
おから(生).....25g	① 生おからは、乾煎りする。
じゃが芋(厚いちょう)・150g	② じゃが芋は蒸す。その他
にんじん(いちょう切り)・25g	野菜は茹でて、冷ます。
きゅうり(小口切り).....25g	③ ①と②にツナとドレッシング
ツナ.....30g	を混ぜて完成。

塩、こしょう.....少々
砂糖.....4g
マヨネーズ.....40g

(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。