



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		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
			kcal	g	
8	木	しきょうしき 始業式			
9	金	◆鏡開き献立◆ むぎごはん 牛乳 松風焼き 白玉雑煮	584	27.9	
12	月	せいじんひ 成人の日			
13	火	ピザトースト 牛乳 カレーポトフ 入参ドレッシングサラダ	588	23.7	
14	水	だいす 大豆のかき揚げ丼 牛乳 じやがバターコーン 鮭と根菜のかず汁	626	22.6	
15	木	◆小正月◆ あづきごはん 牛乳 鶏肉とじやか芋の煮物 即席漬け	633	22.7	
16	金	めん サンマー麺 牛乳 あ揚げぎょうざ ミルクゼリーピーチソース	601	25.3	
19	月	いも さつま芋ごはん 牛乳 磯和え きかな 魚の唐揚げねぎソースかけ 味噌汁	595	23.5	
20	火	スパゲッティみそミートソース 牛乳 だいこん 大根サラダ ぐりとぐらのカステラ	691	28.6	
21	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の味噌煮 もやしとにらのごま醤油かけ	654	23.3	
22	木	きゅう ミルクパン 牛乳 きのこのキッシュ ポークシチュー	665	30.1	
23	金	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 牛乳 みそない 水菜入りかきたま汁 くだもの(ぽんかん)	568	26.7	
26	月	◆大田区発祥!揚げパン◆ きなこ揚げパン 牛乳 かぶやき 冬野菜のシチュー 糸寒天サラダ	646	26.2	
27	火	きゅう ドライカレー 牛乳 まめい 豆入りマセドアンサラダ キャロットゼリー	682	21.4	
28	水	にんき ◆人気食材を使った味噌汁◆ チンジャオロース丼 牛乳 みそしる 味噌汁 ごま団子	695	27.3	
29	木	にくやさ ◆たこぺったんの日◆ 肉野菜うどん 牛乳 たこぺったん くだもの(いよかん)	618	25.5	
30	金	がっこうきゅうしょくばい ◆学校給食の始まり◆ げんまい 玄米ごはん のりの佃煮 牛乳 さけ 鮭の塩焼き すいとん	590	27.2	
1月の栄養量平均			629	25.5	

おおたく学校給食大作戦

毎年、1月24日から30日までの全国学校給食週間から2月6日(海苔の日)までの2週間を「大田区学校給食週間」として、大田区学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に「おおたく学校給食大作戦」として進めていきます。

「味噌汁の食材」人気投票

今年は「味噌汁の食材」人気投票を行いました。矢東独自で大人アンケートも実施しました。御協力ありがとうございました。

*1月24日(金)に人気食材を使った「味噌汁」を提供します。

	児童	大人
第1位	わかめ	豆腐
第2位	豆腐	わかめ
第3位	油揚げ	大根



©大田区

◆今月の献立紹介◆

1月9日(金)鏡開き給食

1月11日(日)は鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を食べて、1年の健康を願う行事です。白玉雑煮を取り入れました。

1月15日(木)小正月

小正月には、小豆がゆを食べて無病息災を願う風習があります。給食では「小豆ごはん」を取り入れました。

1月26日(月) 大田区発祥の揚げパン

昨年の学校給食週間では、揚げパンの味の投票を行いました。人気の「きなこ揚げパン」で今年の学校給食週間スタートです。

1月29日(木) たこぺったんの日

「1(いちばんの)2(にんき)9(きゅうしょく)たこぺったん」として大田区で「たこぺったんの日」としています。

1月30日(金) 学校給食の始まり

明治22年、山形県の私立忠愛小学校で提供された「おにぎり 塩鮭、漬物」が学校給食のはじまりとされています。

今月の
献立の
中から

たこぺったん

材料 分量(5人分)

大豆(乾燥) 25g <作り方>
にんじん(せん切り) 15g ① 大豆は下茹でしておく。
ホールコーン 15g ② 卵、小麦粉、水で生地を作り
ねぎ(小口切り) 25g 具をよく混ぜる。水は加減する。
たこ(角切り) 75g ③ 小判型に成形して、油で揚げる。
キャベツ(せん切り) 60g ④ ソース、かつお節をかけて完成。
卵 12g
小麦粉 90g
水 60g
揚げ油 適量

たこの代わりに、
「ちくわ」や「いか」も
おすすめです。



(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。