

1月給食献立表

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	木	始業式		
9	金	キムチチャーハン ワンタンスープ 鶏のから揚げ 牛乳	579	23.0
13	火	こぎつねごはん かきたま汁 魚のみそづけ焼き 白菜の甘酢あえ 牛乳	585	28.6
14	水	ビビン麺 中華スープ 大学いも 牛乳	632	23.5
15	木	わかめごはん 肉豆腐 ごまあえ 牛乳	600	25.8
16	金	ひじきごはん 豚汁 ししゃもの磯辺揚げ 牛乳 果物	575	24.1
19	月	カレーピラフ ミネストローネスープ マーマレードチキン 牛乳	585	23.9
20	火	高野めし 鶏肉と大根の煮物 のり塩ビーンズ 牛乳	614	26.9
21	水	ごはん のっぺい汁 千草あえ 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	595	25.2
22	木	中華丼 わかめスープ チーズの包み揚げ 牛乳	594	25.9
23	金	シナモントースト ポークシチュー 昆布サラダ 牛乳	615	22.6
26	月	ごはん のりのつくだ煮 魚の照り焼き すいとん 牛乳	611	28.0
27	火	ココア揚げパン ポトフ ひじきこんにゃくサラダ 牛乳	578	22.6
28	水	カレーライス チーズ入りサラダ 牛乳 果物	640	20.9
29	木	揚げ魚のひつまぶし 豚肉ときのこのみそ汁 カリカリ油揚げのおひたし 牛乳	569	24.2
30	金	けんちんうどん たこぺったん 牛乳 果物	582	23.4

給食だより

冬本番、毎日寒さが厳しいですね。良い体調で新学期を迎えることができましたでしょうか。食事をしっかりと、からだを中から温めて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

今月の献立から

1月24日～2月6日 大田区学校給食週間 (大田区教育委員会主催)

大田区の学校給食について、児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食の充実と発展を図ることを目的として、令和6年11月1日に制定されました。

この期間は、

- ・大田区発祥といわれている「揚げパン」
- ・大田区オリジナル献立の「たこぺったん」
- ・大田区大森がかつて海苔養殖が盛んだったことにちなみ「海苔」（2月に実施）を、学校給食で出します。

27日（ココア）揚げパン

揚げパンは、昭和27年頃大田区小学校に勤務していた調理員が欠席者の余ったパンの利用法として考案したものとされています。その後、調理員の研修会や給食コンクールなどで揚げパンが紹介され、大田から東京、そして全国に広まっていったのではないかと考えられています。

24日～30日 全国学校給食週間

戦争により中断していた学校給食が昭和21年1月に再開するにあたり、12月24日に給食物資の贈呈式が行われたことを記念して始まりました。（その後、冬休みの関係で1か月後になりました。）昔は、今のように食材が豊富ではなかったため、当時手に入れることができる数少ない食材を使い給食を出していました。「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」から始まった給食も徐々に使える食材が増え、今では献立が豊富になりました。

26日の「すいとん」「のり」「魚の照り焼き（焼き魚）」は、昔の食事をテーマにしました。

作ってみませんか

今月の献立から…給食レシピ

定番のサラダドレッシング 4人分

ごま油	2g (小さじ1/2)	①しょうがはすりおろしてしぼり、しょう
しょうゆ	12g (小さじ2)	が汁にする。
酢	7g (大さじ1/2)	
砂糖	2.5g (小さじ1)	②調味料としょうが汁
しょうが	1g (少々)	を合わせて加熱し、粗熱をとる。

給食のドレッシングは既製品を使わずに調味料を合わせて作っています。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

