

1月の献立表



令和6年度

大田区立雪谷中学校

校長 柳 飲子

栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
8						
始業式						
9 木	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			794 kcal
	カレーライス		豚肉,鶏がら,レンズ豆,粉チーズ	米,玄米,油,じゃが芋,バター,米粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー	25.9 g
	海藻サラダ リクエスト		海藻ミックス,茎わかめ,ちりめんじやこ	油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ	
10 金	みかん	鏡開き			温州みかん	
	ごはん			米		793 kcal
	鮭のバターしょうゆ焼き		鮭(さけ)	油,バター	人参,玉ねぎ,えのきたけ,青ビーツ	33.6 g
	すずしろ汁		厚削り節,豆腐,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,ごぼう,大根,長ねぎ,大根葉	
	みたらし団子 リクエスト			白玉もち,砂糖,でん粉		
14 火	あずきごはん 小正月		昆布,あずき	米,もち米		719 kcal
	魚の南蛮焼		鯖(さば)	ごま油,砂糖	生姜,ニンニク,長ねぎ	32.3 g
	塩昆布の和えもの		塩昆布	砂糖,ごま油	人参,白菜,キャベツ,小松菜	
	すまし汁		厚削り節,昆布,豆腐,なると,わかめ		玉ねぎ,えのきたけ	
15 水	ジャージャー麺 リクエスト		豚ひき肉,大豆,赤みそ,ハ丁みそ	★中華麺,ごま油,砂糖,でん粉	ニンニク,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,人参,たけのこ,干し椎茸,きくらげ,もやし,きゅうり	727 kcal
	五目スープ		鶏がら,豚肉,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	31.9 g
	ミルク寒天いちごソース		粉寒天,牛乳	砂糖	いちごジャム	
16 木	麦ごはん			米,★押麦		746 kcal
	和風れんこんバーグ		鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆,★鶏卵,牛乳	★パン粉,砂糖,でん粉	れんこん,生姜,ニンニク,玉ねぎ	30.3 g
	ごま和え			砂糖,★ねりごま,★すりごま	人参,もやし,小松菜,キャベツ	
	生揚げのみそ汁		厚削り節,生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	
17 金	ピザトースト		ベーコン,ピザ用チーズ	★無塩食パン,油	ニンニク,玉ねぎ,青ビーツ,マッシュルーム	799 kcal
	洋風卵スープ リクエスト		鶏がら,ベーコン,★鶏卵	でん粉	生姜,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	28.1 g
	キャンディポテト			さつま芋,油,砂糖,バター		
20 月	あぶら麩丼(宮城県)		豚ひき肉,★鶏卵,きざみのり	米,玄米,三温糖,★揚げ麩,でん粉	玉ねぎ,グリーンピース	808 kcal
	芋煮汁 食育の日 ～郷土料理～		厚削り節,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,里芋	ごぼう,人参,大根,しめじ,長ねぎ	30.7 g
	りんご				りんご	
21 火	玄米ごはん			米,玄米		806 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉,油,砂糖	生姜,ニンニク	32.5 g
	チョレギ風サラダ		わかめ,きざみのり	ごま油,砂糖	人参,もやし,きゅうり,レタス,長ねぎ,ニンニク	
	にらたまスープ リクエスト		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,にら	
22 水	メロンパン風トースト リクエスト		調理用牛乳	★無塩食パン,バター, ★小麦粉,砂糖		847 kcal
	鮭のクリームシチュー		鮭肉,鶏がら,レンズ豆,牛乳,鮭,生クリーム,粉チーズ	油,じゃが芋,バター,米粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,生姜,パセリ	35.5 g
	オニオンドレサラダ			油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,とうもろこし,玉ねぎ	
23 木	ミートドリア		豚ひき肉,大豆,チーズ	米,玄米,バター,油,砂糖	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,オレガノ,パセリ	820 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋,油,砂糖	人参,キャベツ,コーン,きゅうり	29.9 g
	ヨーグルト		カップdeヤクルト			
24 金	みぞれうどん 学校給食週間		厚削り節,昆布,鶏肉,油揚げ	★うどん,油,でん粉	人参,干し椎茸,大根,ねぎ,小松菜	750 kcal
	たこペったん		★たこ,青のり,★鶏卵,牛乳,かつお節	★小麦粉,油	人参,コーン,長ねぎ,キャベツ	31.3 g
	つぶつぶみかんゼリー リクエスト		粉寒天	砂糖	みかん缶,オレンジジュース	

裏面にも献立表の続きがあります

27 月	さんまの蒲焼丼	○	秋刀魚(さんま)	米,玄米,でん粉,油,砂糖	生姜	850 kcal 28.8 g
	豚汁		厚削り節,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃが芋,ごま油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	
	いちご				いちご	
28 火	スパイシートマトライス	○	豚ひき肉,大豆	米,玄米,油,砂糖,米粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,トマト,オレガノ,青ピーマン	801 kcal 28.9 g
	コーンクリームスープ		ベーコン,鶏がら,牛乳,豆乳	油,コーンスターク	人参,玉ねぎ,生姜,リーフレタス,コーン,小松菜	
	いよかん				いよかん	
29 水	玄米ごはん	○		米,玄米		722 kcal 30.1 g
	ほうれん草の卵焼き		鶏ひき肉,★鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸,ほうれん草	
	バランスサラダ		ひじき,油揚げ	こんにゃく,砂糖,油	小松菜,人参,キャベツ	
	とうふのみそ汁		厚削り節,豆腐,赤みそ,白みそ,わかめ		玉ねぎ,白菜	
30 木	和風大根おろしソース	○	ツナ,さば削り節,きざみのり	★バスティ,油,バター,三温糖,砂糖	玉ねぎ,しめじ,大根	821 kcal 30.1 g
	スパゲティ		白みそ	じゃが芋,油,砂糖,★すりごま	人参,キャベツ,きゅうり	
	じやがいもの味噌ドレサラダ		いんげん豆,牛乳,生クリーム	さつま芋,バター,砂糖		
31 金	スイートポテト	○	胚芽パン	★胚芽パン		643 kcal 33.4 g
	地産地消		むろあじのメンチカツ	★小麦粉,★パン粉,油	キャベツ,玉ねぎ,人参	
	ムロアジ		ボイルキャベツ		キャベツ,人参	
	大根と白菜のスープ		鶏がら	★すりごま	生姜,人参,大根,白菜,えのきだけ,小松菜	

(注) 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。

11日(土) 鏡開き	20日(月) 食育の日 ~郷土料理~
<p>1月11日は鏡開きです。お正月の間に年神様にお供えしていた鏡餅を食べる行事で、1年を幸せに過ごす力を授けてもらうという意味があります。年神様は、包丁などの刃物をきらうという考え方から、鏡餅を手や木槌で割り、縁起よく、「開く」というようになりました。『松の内』を1月7日までとする地方は11日に、関西など松の内を15日とする地方では15日に鏡開きをする地域が多いようです。</p> <p>10日(金)の給食では白玉餅を提供する予定です。</p>	<p>1月の食育の日は、宮城県の郷土料理を提供します。</p> <p>油麩とは、ふわふわとした麩を油で揚げて宮城県登米地方の特産品です。昔は、油麩は夏の食材で、暑い時期のお肉の代わりの貴重な栄養源だったそうです。芋煮汁は、宮城県や山形県などでよく食べられている里芋を煮込んだ料理です。大きな鍋を囲んで食べる「芋煮会」が行われます。芋煮は、地域によって具材や味付けに違いがあります。宮城県は豚肉を入れたみそ味の芋煮、山形県は牛肉が入ったしょうゆ味の芋煮です。</p>
15日(火) 小正月	24日(金) ~2月6日(木) おおたく学校給食大作戦!
<p>1月15日は『小正月』です。元旦を大正月、1月15日を小正月と呼び昔ながらの行事を行っていました。多くの地方ではこの日までが『松の内』といって、門松を飾る期間とされています。正月飾りや書き初めを燃やすなど焼きが行われて、正月行事が終了するため、『正月事じまい』ともいいます。</p> <p>昔は、この日に現代の成人式にあたる『元服の儀』をとり行いました。小正月の朝に小豆粥(あずきがゆ)を食べ、1年の健康を願う風習がありました。旧暦では満月だったため、餅を入れることができます。</p> <p>15日の給食では小豆ごはんを提供する予定です。</p>	<p>1月24日~1月30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。</p> <p>今年度大田区では、大田区学校給食の特色を知ってもらうため、「おおたく学校給食大作戦」を行います。大田区名物料理「たこべったん」は、大田区発祥の料理です。給食でたこ焼きが食べたいという声から、当時の栄養士が試行錯誤を重ね、「べったんこ」に揚げたたこ焼きが生まれました。1月24日の給食で提供する予定です。</p>

＜給食室より＞

12月に保健給食委員の生徒が、「リクエスト給食」のアンケートを実施しました。リクエスト給食は、献立の名前や料理の内容に興味や関心を持ってもらう目的で、毎年実施しています。1月~3月までの間に全体3位までの献立を取り入れます。楽しみにしていて下さい！

①主食	1年	2年	3年	②主菜	1年	2年	3年	③副菜	1年	2年	3年
1位	揚げパン	ラーメン	ラーメン	1位	からあげ	からあげ	からあげ	1位	パリパリサラダ	パリパリサラダ	パリパリサラダ
2位	ラーメン	揚げパン	ジャージャー麺	2位	照焼チキン	卵焼き	卵焼き	2位	のり塩ピーンズボテ	海藻サラダ	のり塩ピーンズボテ
3位	うどん	パン	白ごはん	3位	ハンバーグ	照焼チキン	ハンバーグ	3位	海藻サラダ	のり塩ピーンズボテ	海藻サラダ
4位以降	カレーライス、わかめごはん、キムチチャーハン			4位以降	ヤンニヨムチキン、餃子、ステーキ			4位以降	ごま和え、ナムル、おさつポテトサラダ		
④汁物	1年	2年	3年	⑤デザート	1年	2年	3年	⑥副菜	1年	2年	3年
1位	豚汁	豚汁	豚汁	1位	みかんゼリー	カルピスゼリー	フルーツポンチ	1位	パリパリサラダ	パリパリサラダ	パリパリサラダ
2位	卵スープ	ポトフ	卵スープ	2位	フルーツポンチ	大学芋	カルピスゼリー	2位	のり塩ピーンズボテ	海藻サラダ	のり塩ピーンズボテ
3位	コーンスープ	シチュー	ジュリエンスープ	3位	だんご	マフィン	チョコケーキ	3位	海藻サラダ	のり塩ピーンズボテ	海藻サラダ
4位以降	ミネストローネ、ABCスープ、ワンタンスープ			4位以降	スイートポテト、おかしな目玉焼き、いちご			4位以降	ごま和え、ナムル、おさつポテトサラダ		

主食部門では、白ごはんがランクインしました。大田区では足りない栄養素を補うため、玄米や胚芽を混ぜて炊いています。そのため、何も入っていない白ごはんが良いという声があがりました。副菜部門では、のり塩ピーンズボテがランクインしました。大豆を苦手とする生徒が多いですが、油で揚げると食べてくれます。いつも食缶が空です！デザート部門では、アイスが食べたいと書く生徒が多くいました。アイスは給食室で作れないので、3月に提供できれば、と検討中です！