

1月の献立表



令和5年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 中根礼依子

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	成人の日					
9	始業式 給食はありません。					
10 水	飲むヨーグルト リクエスト		ヨーグルト (ドリンクタイプ)			765 kcal
	カレーライス リクエスト		豚肉, 鶏がら	米, 玄米, 油, じゃが芋, 米粉	ニンニク, 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご	26.6 g
	海藻サラダ		海藻ミックス, 茎わかめ	砂糖, ごま油	きゅうり, もやし	
11 木	玄米ごはん			米, 玄米		731 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぷん, 米粉, 油	生姜, 長ねぎ	30.5 g
	千草和え		油揚げ	こんにゃく, 砂糖, 油	人参, コーン, 小松菜	
	白玉餅 (あずき餡)	鏡開き	小豆	白玉もち, 砂糖, でん粉		
12 金	粕パン			ミルクパン		703 kcal
	おからハンバーグ リクエスト		大豆 (まめプラス), 豚ひき肉, おから (乾燥), 豆乳	油, でん粉, 米粉, 砂糖	玉ねぎ	35.5 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	ひよこ豆のクリームスープ		鶏肉, ひよこ豆, 鶏がら, 調理用牛乳, 生クリーム	油, コーンスターチ	玉ねぎ, 人参, セリ, 生姜, パセリ	
15 月	あずきごはん		昆布 (だし), あずき	米, もち米		707 kcal
	魚の南蛮焼		いなだ (ぶりの幼魚)	ごま油, 砂糖, でん粉	生姜, ニンニク, 長ねぎ	31.2 g
	昆布和え	小正月	塩昆布	砂糖, ごま油	人参, 白菜, キャベツ, 小松菜	
	根菜みそ汁		さば削り節 (だし), 油揚げ, レンズ豆, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, 里芋	大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ	
16 火	醤油ラーメン リクエスト		豚肉, 姫なると, 鶏がら	ラーメン, 砂糖, 油, ごま油	人参, もやし, 玉ねぎ, キャベツ, 生姜, 小松菜, 長ねぎ	745 kcal
	のり塩ビーンズ リクエスト		大豆, 青のり (あおさ粉)	でん粉, じゃが芋, 油		37.7 g
17 水	ジャンバラヤ		ウインナー	米, 玄米, 油, 砂糖, オリーブ油	生姜, ニンニク, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, 青ピーマン	754 kcal
	パイン風オムレツ		大豆 (まめプラス), 鶏卵	バター, じゃが芋, 砂糖, でん粉	ニンニク, 玉ねぎ	35.6 g
	キャベツと鶏肉のスープ		鶏がら, レンズ豆, 鶏肉	油	生姜, キャベツ, パセリ	
18 木	麦ごはん			米, 大麦		672 kcal
	鱈の一味焼き		すけそうだら	ごま油	生姜, ねぎ	29.2 g
	ごま和え			砂糖, 白ねりごま, すりごま	人参, もやし, 小松菜, キャベツ	
	さつま汁		さば削り節 (だし), 豆腐, 白みそ (米・大豆)	ごま油, さつま芋	ごぼう, 人参, 大根, 小松菜	
19 金	ツナサラダトースト		ツナ, チーズ	食パン, 油	ニンニク, キャベツ, コーン	844 kcal
	ポークビーンズ リクエスト		豚肉, 鶏がら, 大豆	油, じゃが芋, 砂糖, 米粉	ニンニク, 玉ねぎ, 人参, 生姜, パセリ	44.4 g
	パリパリサラダ (ワンタン入り) リクエスト			油, 砂糖, ワンタンの皮 (小麦), 油	人参, 小松菜, キャベツ	
22 月	スパイシーチンライス		鶏肉	米, 玄米, 油, 砂糖	ニンニク, 玉ねぎ, マッシュルーム, えのきたけ, 青ピーマン	806 kcal
	豆乳コーンクリームスープ		ベーコン, 鶏がら, 調理用牛乳, 豆乳	油, コーンスターチ	人参, 玉ねぎ, 生姜, クリーム缶, コーン, パセリ	26.4 g
	フルーツティーボンチ			砂糖	みかん缶, りんご缶, パイン缶	
23 火	きなこ揚げパン リクエスト		きな粉	無塩コッペパン, 油, 砂糖, 砂糖		799 kcal
	米粉シチュー リクエスト		豚肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 白いんげん豆	油, じゃが芋, さつま芋, 米粉, バター	人参, 玉ねぎ, 生姜	31.1 g
	じゃこひじきサラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	油, 砂糖, ごま油	人参, もやし, 小松菜	
24 水	豚肉とピーマンの中華丼		豚肉	米, 玄米, でん粉, 油, 砂糖, ごま油	ニンニク, 生姜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ (水煮), 青ピーマン	731 kcal
	豆腐とえのきの中華スープ		鶏がら, 豆腐, わかめ	ごま油	生姜, 玉ねぎ, えのきたけ	26.9 g
	カルピスゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖		
25 木	みぞれうどん		厚削り節 (だし), 昆布 (だし), 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	727 kcal
	大豆とさつま芋の甘辛揚		大豆	さつま芋, でん粉, 油, 砂糖		28.0 g
	りんご (1切)				りんご	

(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。

学校給食週間
1月24日～30日

裏面にも献立表の続きがあります

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
26金	タコライス	○	豚ひき肉、大豆（まめプラス）	米、玄米、油、でん粉	ニンニク、玉ねぎ、人参	762 kcal
	トッピング（キャベツ・チーズ）		チーズ		キャベツ	27.3 g
	米粉マカロニスープ		鶏がら、ベーコン	星型米粉めん	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、パセリ	
29月	玄米ごはん	○		米、玄米		817 kcal
	ひじき入りたまご焼き（リクエスト）		鶏ひき肉、ひじき、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	34.7 g
	ツナサラダ（玉ねぎドレ）		ツナ	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	
	豚汁（リクエスト）	さば削り節（だし）、豚肉、豆腐、白みそ（米・大豆）、赤みそ（米・大豆）	油、こんにやく、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ		
30火	クリームソースかけパスタ	○	ベーコン、鶏肉、鳥がら、調理用牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ	マカ、油、バター、米粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、生姜、パセリ	712 kcal
	コーンサラダ			砂糖、油	コーン、キャベツ、もやし	30.5 g
	みかん（1ヶ）				温州みかん	
31水	チャーハン（炒り卵）	○	豚肉、鶏卵	米、玄米、油	人参、干し椎茸、長ねぎ	799 kcal
	からあげチキン（リクエスト）		鶏肉	油、米粉、でん粉		35.6 g
	わかめスープ		豚骨、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、白菜	

（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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市東御市産を使用予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p>11日(木) 鏡開き</p> <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。11日の給食では白玉餅を提供する予定です。</p>	<p>19日(木) 食育の日 ～地産地消～</p> <p>今月19日の食育の日は、東京都産の小松菜を使用したパリパリサラダを提供します。</p> <p>ところで、小松菜とほうれん草の違いを知っていますか。大きく違う部分は葉っぱの形と根本です。ほうれん草は葉が薄く、ギザギザと切れ込みがあり、根本が赤いことが特徴です。小松菜は葉がまるく切れ込みはありません。根本は白くなっています。どちらも、ビタミンとミネラルが豊富な緑黄色野菜ですが、小松菜はほうれん草よりもカルシウムが多く、ほうれん草には小松菜よりも多くカリウム、食物繊維が含まれています。調理では、アクのあるほうれん草はゆでて冷水にさらしてから料理に使うとおいしく食べられます。小松菜はアクが少ないので下茹では必要ありません。おひたしや和え物、炒め物、汁物、スムージーなど楽しみ方は無限大です。栄養価が高く、彩を添えてくれる葉野菜を食べて元気に冬を過ごしましょう。</p>
<p>15日(月) 小正月</p> <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『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とどんど焼きが行われて、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、餅を入れることがあります。</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>24日(火)～30日(月) 学校給食週間</p> <p>1月24日～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>学校給食週間中の1月23日（火）の主食の揚げパンは、昭和27年頃、大田区立嶺町小学校の給食担当の職員が、風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらえるように考案した料理です。また、主菜のシチューは、第二次世界大戦後の学校給食で、カルシウムを補う為、脱脂粉乳を加えて作った煮込み料理から生まれた料理です。</p>

<給食室より>

12月に保健給食委員の生徒が、2年生を対象に「リクエスト給食」のアンケートを実施しました。

今月の献立に3位までの献立を取り入れました。

副菜は豚汁と海藻サラダが同率だったため、どちらも取り入れました。

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主食	計	A	B	C	D	②主菜	計	A	B	C	D	③副菜	計	A	B	C	D
1位	ラーメン	20	11	1	5	3	からあげ	36	9	8	8	11	パリパリサラダ	59	16	13	14	16
2位	揚げパン	15	3	6	4	2	卵焼き	21	3	2	5	11	のり塩ピーンズ	9	1	6	1	1
3位	カレー	16	3	4	2	2	ハンバーグ	13	5	1	5	2	豚汁	9	0	2	6	1
	4位以降						4位以降						海藻サラダ	8	0	1	2	5
	キムチチャーハン、わかめごはん、フレンチトースト、玄米ご飯、パスタ、うどん、チャーハン、ジャージャー麺、そばろご飯、パンパン等						ヤンニョムチキン、シチュー、揚げ餃子、魚のパン粉焼き、エスカベッシュ、さば、出汁巻き、魚のゆず味噌かけ等						5位以降					
													大学芋、味噌汁、きなこごま和え、かきたま汁、なめこ汁、フルーツポンチ等					