

1月 献立表

給食目標：よくかんで食べましょう

江戸川区立上小岩小学校

校長 宮本 知司

栄養士 高橋 真樹子

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	えびとあさりのクリームライス	○	ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳, 豆乳, 鶏こま肉, えび, あさり, 白いんげん豆, 粉チーズ, 生クリーム, ., ポンレスハム, ひよこまめ, 粉寒 天	精白米, 粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, さとう	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パ セリ, キャベツ, だいこん, ブロッコ リー, 赤パプリカ, レモン, みかん缶, パイナップル, 黄桃缶, りんご, りんご	607 kcal 21.0 g 17.9 g 1.4 g
10 金	<鏡開き献立> 煮込みうどん	○	さわらの甘辛だれ じゃこ和え 白玉しるこ	豚こま肉, 油揚げ, 牛乳, さわら, ちり めんじゃこ, わかめ, 絹ごし豆腐, 小 豆	うどん, さといも, でん粉, 油, 三温 糖, ごま油, 白ごま, 白玉粉	干し椎茸, 玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし	633 kcal 29.3 g 21.8 g 2.7 g
14 火	ごはん エコふりかけ	○	五目たまご焼き 水菜と小松菜の和え物 かぶとちくわぶのみそ汁 ぼんかん	かつお節, 牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, ポンレスハム, 糸寒天, 白み そ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, さとう, 油, 三 温糖, ごま油, じゃがいも, 竹輪ふ ろ, さとう	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, こねぎ, こ まつな, キャベツ, もやし, みずな, か ぶ, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, ぼんか ん	585 kcal 26.2 g 17.9 g 2.1 g
15 水	セサミハニートースト	○	チキンと小松菜のクリームスープ フレンチサラダ いちご	牛乳, 鶏こま肉, 白いんげん豆, 豆乳, まぐろ缶詰, ダイスターズ	食パン, マーガリン, はちみつ, 白ご ま, 三温糖, 油, じゃがいも, コーンス ターチ, さとう	にんじん, 玉葱, ホールコーン, ク リームコーン, ぶなしめじ, こまつ な, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, いちご	557 kcal 23.4 g 23.4 g 2.5 g
16 木	ごはん しぐれ煮	○	ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁	和牛肩, 牛乳, ししゃも, たまご, かつ お節, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, 小麦粉, 生 パン粉, じゃがいも, 板こんにやく, 白ごま	ごぼう, しょうが, パセリ, はくさい, こまつな, にんじん, もやし, だいこ ん, ねぎ, みずな	575 kcal 23.7 g 18.5 g 1.8 g
17 金	鮭とたまごのチャーハン	○	レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天	たまご, 銀鮭, 牛乳, 豚レバー, 鶏こま 肉, 粉寒天, 豆乳	油, 精白米, 粒麦, ラード, でん粉, 油, 三温糖, 白ごま, ワンタンの皮, ごま 油, さとう	しょうが, 玉葱, ねぎ, なら, 干し椎 茸, にんじん, だいこん, たけのこ, も やし, はくさい, えのきたけ, こまつ な, みかん缶	628 kcal 29.7 g 22.0 g 2.5 g
20 月	<熊本県郷土料理> 高菜飯	○	がね キャベツのおかかあえ 太平燕 みかん	豚ひき肉, 牛乳, 絹ごし豆腐, かつお 節, 豚こま肉, イカ, えび	精白米, 粒麦, ごま油, 油, さつまい も, 小麦粉, でん粉, さとう, 緑豆はる さめ	ねぎ, たかな漬, にんじん, 玉葱, ごぼ う, なら, キャベツ, もやし, こまつ な, はくさい, たけのこ, こねぎ, みか ん	581 kcal 20.8 g 16.2 g 2.2 g
21 火	ごはん 小松菜ふりかけ	○	鯖のみそ焼き じゃが芋と豚肉の炒め煮 豆乳入りみそ汁	かつお節, 牛乳, サバ, 白みそ, 豚細せ ん切り, 鶏こま肉, 油揚げ, 赤みそ, 豆 乳	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, 三温 糖, じゃがいも, つきこんにやく	こまつな, しょうが, にんじん, ごぼ う, グリンピース, 玉葱, だいこん, え のきたけ	603 kcal 28.5 g 20.3 g 2.4 g
22 水	麻婆丼	○	バンサンスー 白菜の中華スープ	豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ, 牛 乳, ポンレスハム	精白米, 粒麦, 油, でん粉, ごま油, 緑 豆はるさめ, さとう, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけ のこ, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, なら, キャベツ, きゅうり, はくさい, えの きたけ, こまつな	564 kcal 22.9 g 18.5 g 2.7 g
23 木	鶏の竜田揚げサンド	○	ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	鶏肉むね(皮付き), 牛乳, わかめ, ベーコン, レンズまめ	無塩パン, 米粉, 油, じゃがいも, パ ター, 三温糖, 白ごま, マカロニ	しょうが, キャベツ, にんにく, ホー ルコーン, パセリ, もやし, だいこん, にんじん, 玉葱, セロリー, えのきた け, こまつな	555 kcal 26.4 g 21.6 g 1.9 g
24 金	<山形県郷土料理> 麦ごはん	○	おみ漬け 鮭の塩焼き こんにやくと野菜のピリ辛炒め いもこ汁	細切りこんぶ, 牛乳, 塩ざけ, 焼き竹 輪, 豚こま肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 板こんにやく, 三温糖, 油, さといも	こまつな, はくさい, にんじん, 菊の り, しょうが, 干し椎茸, ごぼう, たけ のこ, さやいんげん, ぶなしめじ, だ いこん, 玉葱, ねぎ, りんご	577 kcal 27.5 g 19.0 g 2.5 g
27 月	<手作り献立> ごはん	○	手づくりさつま揚げ 小松菜とえのきのごま酢和え 根菜と生揚げのすまし汁	牛乳, たらすり身, 鶏ひき肉, 木綿豆 腐, ひじき, 生揚げ	精白米, 粒麦, でん粉, 油, 三温糖, 白 ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, えのき たけ, だいこん, れんこん	550 kcal 24.0 g 17.1 g 1.4 g
28 火	<戦後の給食> ジャムコッペパン	○	カレーシチュー キャベツとマカロニのサラダ バナナ	牛乳, 豚こま肉, レンズまめ, 大豆, ま ぐろ缶詰	コッペパン, 油, じゃがいも, 小麦粉, ツイストマカロニ, さとう, 白ごま	いちごジャム, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつ な, キャベツ, もやし, バナナ	638 kcal 24.0 g 23.6 g 2.8 g
29 水	<秋田県郷土料理> ごはん わかめのにんにく醤油炒め	○	氷下魚の甘露煮 小松菜のごまみそ和え きりたんぼ汁 りんご	わかめ, 牛乳, 氷下魚, 赤みそ, 鶏こま 肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, 白ごま, で ん粉, さといも, 板こんにやく, きり たんぼ	にんにく, しょうが, キャベツ, もや し, こまつな, にんじん, ごぼう, だ いこん, はくさい, ねぎ, りんご	582 kcal 20.3 g 16.8 g 2.1 g
30 木	<世界の料理 台湾> ルーローハン	○	ツァイブータン (台湾オムレツ) はるさめスープ	豚せん切り肉, 牛乳, たまご, 豚こま 肉, わかめ	精白米, 粒麦, 白ごま, 油, 三温糖, ご ま油, でん粉, じゃがいも, 緑豆はる さめ	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にん じん, たけのこ, 玉葱, だいこん, ね ぎ, こまつな, 切干しだいこん, はく さい, ぶなしめじ	566 kcal 24.5 g 17.3 g 2.7 g
31 金	ごはん	○	ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん	牛乳, ぶり, さつま揚げ, 油揚げ, 木綿 豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ	精白米, 粒麦, ごま油, つきこんにやく, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, れんこん, こま つな, 玉葱, はくさい, ねぎ, ぼんかん	577 kcal 26.0 g 20.0 g 1.7 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立紹介

◎ 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

その後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカからの支援を受けて学校給食が再開されることとなり、昭和21年12月24日にアメリカの支援団体から、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。

昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

上小岩小学校では、全国学校給食週間に「日本の郷土料理」や「手作り献立」など特色のある献立を実施します。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいです。

<今月の栄養価平均>

エネルギー	589 kcal
タンパク質	25.2 g
脂質	19.6 g
塩分	2.2 g