

<1月の給食目標>
好き嫌いをしないで食べましょう。

1がつ こんだてひょう

| 日 | こんだて | 牛乳 | 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 |
|-------------------------------|---|----|---|---|--|---------------------------------------|
| 13 火 | 【行事食 鏡開き】 たまごとうどん わかさぎの甘露煮 ほうれん草と白菜の和え物 白玉汁粉 | ○ | 鶏肉 生揚げ たまご 豆腐 わかさぎ 小豆 | 三温糖 じゃがいも でん粉 冷凍うどん 油 ごま 白玉粉 | にんじん 玉葱 はくさい もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな しょうが ほうれんそう | 586 kcal 27.1 g 19.2 g 2.1 g |
| 14 水 | 【手作りパンの日】 手作り小松菜チーズパン ホワイトシチュー スパイシーポテト バナナ | ○ | チーズ 調理用牛乳 豆乳 鶏肉 | 強力粉 さとう 小麦粉 油 バター じゃがいも | こまつな セロリー 玉葱 にんじん ブロッコリー マッシュルーム パナナ | 594 kcal 22.3 g 23.6 g 2.0 g |
| 15 木 | 【郷土料理 青森県】 ごはん いかのにんにくみそ焼き ねりこみ せんべい汁 | ○ | イカ みそ 油揚げ 鶏肉 | 精白米 粒麦 さとう こんにゃく さつまいも でん粉 かやきせんべい | しょうが にんにく こねぎ にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう はくさい しめじ ねぎ こまつな | 596 kcal 26.3 g 18.5 g 2.2 g |
| 16 金 | 鮭とたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワントン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天 | ○ | たまご 鮭 レバー 鶏肉 粉寒天 調理用牛乳 豆乳 | 油 精白米 粒麦 ラード でん粉 三温糖 ごま さとう ワントンの皮 ごま油 | しょうが 玉葱 ねぎ にら 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 | 616 kcal 27.7 g 21.7 g 2.5 g |
| 17 土 | 麻婆丼 春雨サラダ 小松菜の中華スープ | ○ | 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ハム | 精白米 油 ごま 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ さとう じゃがいも | にんにく しょうが 玉葱 にら にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ コーン | 580 kcal 26.9 g 18.9 g 2.2 g |
| 20 火 | ごはん しぐれ煮 ししゃものフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁 | ○ | 豚肉 ししゃも たまご みそ おかか 油揚げ | 精白米 粒麦 油 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく ごま | ごぼう しょうが パセリ もやし はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ みずな | 562 kcal 23.2 g 17.3 g 1.8 g |
| 21 水 | 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 | ○ | 調理用牛乳 豆乳 鶏肉 えび あさり 白いんげん豆 チーズ 生クリーム ハム ひよこまめ 粉寒天 | 精白米 粒麦 パター 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 パイン缶 黄桃缶 りんご | 622 kcal 22.4 g 18.2 g 1.6 g |
| 22 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 わかめ ベーコン レンズまめ | パン 米粉 油 じゃがいも バター 三温糖 ごま シェルマカロニ | しょうが キャベツ にんにく 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 | 559 kcal 26.8 g 21.6 g 1.9 g |
| 23 金 | ごはん ぶりのつけやき れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん | ○ | ぶり さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ | 精白米 粒麦 ごま油 こんにゃく 三温糖 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 |
| 26 月 | 【はじまりの給食】 ごはん 小松菜の漬物 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 豚肉と大根のすまし汁 みかん | ○ | 鮭 豚肉 豆腐 | 精白米 粒麦 油 じゃがいも 三温糖 でん粉 | こまつな しょうが 玉葱 にんじん さやえんどう だいこん 長ねぎ みかん | 591 kcal 28.6 g 18.9 g 2.2 g |
| 27 火 | 【大正時代の給食】 五色ごはん さばのみそだれ焼き にんじんともやしのからし和え 栄養みそ汁 | ○ | ちりめんじゃこ たまご ひじき 油揚げ さば みそ 豆腐 | 精白米 もち米 油 三温糖 ごま さつまいも さとも | にんじん だいこん葉 はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ | 639 kcal 27.5 g 24.3 g 2.5 g |
| 28 水 | 【カレーの歴史】 チキンカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ 果物2種(いちご はやか) | ○ | 鶏肉 レンズまめ チーズ ツナ 大豆 | 精白米 粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま ごま油 三温糖 | にんにく しょうが 玉葱 りんご にんじん トマト缶 ブロッコリー きゅう こまつな コーン いちご オレンジ | 586 kcal 22.0 g 20.3 g 2.0 g |
| 29 木 | 【揚げパンのはじまり】 二色揚げパン【ラッキーフリクエスト】 えび団子スープ パリパリ中華サラダ パナナ | ○ | きな粉 えび 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ わかめ | パン 油 さとう ココアパン 粉糖 パン粉 でん粉 ごま ワントンの皮 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 | 干し椎茸 えのきたけ エリンギ にんじん 玉葱 はくさい こまつな キャベツ もやし パナナ | 580 kcal 26.2 g 21.9 g 2.1 g |
| 30 金 | 【郷土料理 東京都】 深川丼 小松菜のごまあえ ちゃんこ汁 ぼんかん | ○ | あさり 鶏肉 油揚げ たまご 鶏肉 生揚げ みそ | 精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま 三温糖 | しょうが ごぼう 玉葱 もやし さやいんげん こまつな にんじん コーン にんにく だいこん ねぎ はくさい しめじ 葉ねぎ ぼんかん | 574 kcal 26.5 g 18.9 g 2.5 g |
| ※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください | | | | | 栄養価 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |

～今月の給食から～

- ・13日は【行事食 鏡開き】給食です。鏡開きとは、年末から飾っている鏡餅を食べて、1年の無病息災を願う行事です。給食では、白玉汁粉を作ります。
- ・14日は【手作りパン】給食です。今月は、「小松菜チーズパン」を作ります。
- ・15日は【郷土料理 青森県】給食です。「ねりこみ」とは、季節の野菜類にこんにゃくを入れて、さとうと塩で味付けをして、風味づけに醤油をくわえて、水溶き片栗粉でとろみをつけた料理です。「せんべい汁」は、鶏だし醤油味の鍋に野菜、糸こんにゃくなどを入れて、せんべいを割り入れて煮込む料理です。
- ・26～30日は【全国学校給食週間】です。明治22年、山形県の小学校で家庭が貧しくお弁当を以てこれられない子供たちのために食事を提供したのがはじまりといわれています。その後、戦争により、食料不足で中止になりました。戦争が終わり、昭和21年12月24日に再び給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みにはいるため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。この週間の給食は、はじまりや成り立ちや郷土料理の給食を中心に作ります。
- 26日は【はじまりの給食】です。明治22年の山形県で出された給食は、「おにぎり・漬物・鮭の塩焼き」でした。
- 27日は【大正時代の給食】です。「五色ごはん・栄養みそ汁」が給食で出されました。
- 28日は【カレーの歴史】です。日本ではじめてカレーが出された歴史を学びます。
- 29日は【揚げパンのはじまり】です。給食ではじめて揚げパンが登場した理由を学びます。
- 30日は【東京都の郷土料理】です。給食では「深川飯・ちゃんこ汁」を作ります。

今年も、安全でおいしい給食提供に
努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。