



# 1月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	キーマカレーライス	○	コーンサラダ フルーツヨーグルト	粉寒天, 大豆, 鶏肉, 牛乳, ヨーグルト	米, 粒麦, バター, なたね油, じゃが芋, 小麦粉, 三温糖	にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱, 人参, トマト, グリーンピース, キャベツ, 小松菜, コーン, みかん, ★りんご, いちご, ナタデココ	755 kcal 23.9 g 23.0 g 2.3 g
11 木	【お正月献立】 お赤飯	○	松風焼き 糸寒天と野菜のごま酢和え お雑煮風すまし汁	粉寒天, ★小豆, 牛乳, 鶏肉, ★豚肉, 豆腐, レンズ豆, ★卵, みそ, 油揚げ, わかめ	米, もち米, ごま, パン粉, 片栗粉, 三温糖, ★けし, なたね油, 里芋, 白玉	生姜, 玉葱, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, 人参, キャベツ, 小松菜, 大根	724 kcal 32.4 g 22.8 g 2.6 g
12 金	エスニックピラフ	○	魚のフリッター ポトフ おからと人参のケーキ	粉寒天, ★豚肉, ★ベーコン, ★よしきりざめ, ★卵, 牛乳, 鶏肉, おから, 豆乳	米, 粒麦, バター, なたね油, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, 上白糖	にんにく, 玉葱, ピーマン, パプリカ, セロリー, 大根, 人参, しめじ, さやいんげん	811 kcal 35.8 g 29.3 g 3.0 g
15 月	中華風豆腐のうま煮丼	○	しらすと野菜の中華和え パイナップル	粉寒天, ★豚肉, 豆腐, ★イカ, ★うずら卵, 牛乳, 荳わかめ, ★しらす干し	米, 粒麦, なたね油, 片栗粉, ごま油, 三温糖, ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, たけのこ, きくらげ, 白菜, ねぎ, 小松菜, キャベツ, ★胡瓜, もやし, ★パイン	741 kcal 33.1 g 25.3 g 2.7 g
16 火	さつまいもごはん	○	厚揚げのネギ味噌チーズ焼き 和風わかめサラダ すりごま風味みそ汁 みかん	牛乳, 生揚げ, みそ, チーズ, わかめ, 豆腐	米, さつまいも, ごま, 三温糖, なたね油, じゃが芋, ごま油	ねぎ, パセリ, 人参, キャベツ, 小松菜, 白菜, もやし, 大根, ほうれん草, みかん	706 kcal 25.6 g 23.3 g 3.1 g
17 水	コーンライス	○	鮭のアップルソースがけ アーモンドチーズサラダ コロコロ野菜のミルクスープ	粉寒天, ★鮭, 牛乳, チーズ, 鶏肉, 豆乳	米, 粒麦, バター, なたね油, 三温糖, ★アーモンド, オリーブ油, じゃが芋, マカロニ, 米粉	コーン, パセリ, 生姜, にんにく, 玉葱, ★りんご, レモン, 小松菜, キャベツ, ★胡瓜, 人参, しめじ	721 kcal 36.7 g 24.5 g 3.0 g
18 木	チョコチップビスキュイパン パイナップルパン	○	チリコンカン ツナサラダ いちご	★卵, 牛乳, ★豚肉, 大豆, ★ツナ	ココアパン, 小麦粉, バター, 上白糖, チョコレー ト, ★パインパン, なたね油, じゃが芋, はちみつ	にんにく, 人参, 玉葱, グリーンピース, ブロッコリー, ピーマン, キャベツ, コーン, いちご	862 kcal 31.3 g 32.6 g 2.9 g
19 金	にしんのかば焼き丼	○	豚肉と野菜のごま炒め かぶと卵のすまし汁 オレンジ	粉寒天, ★にしん, 牛乳, ★豚肉, 鶏肉, ★卵	米, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, 三温糖, なたね油, ごま	生姜, 人参, もやし, キャベツ, ピーマン, 玉葱, かぶ, ねぎ, オレンジ	751 kcal 30.3 g 27.5 g 2.9 g
22 月	大根ごはん	○	わかさぎの南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 和風黒蜜プリン	粉寒天, 油揚げ, 牛乳, ★わかさぎ, ★豚肉, 生揚げ, ★卵, 豆乳	米, 粒麦, 小麦粉, 大豆油, 三温糖, なたね油, じゃが芋, 片栗粉, 水あめ, 黒砂糖	大根, 人参, 干し椎茸, 小松菜, ねぎ, とうがらし, 玉葱, グリンピース	707 kcal 29.6 g 23.1 g 2.8 g
23 火	鮭チャーハン	○	大きな揚げ餃子 コムタン風スープ りんご	粉寒天, ★卵, ★鮭, ★豚肉, 牛乳, ★豚肉, ★コンビーフ, 豆乳	米, 粒麦, なたね油, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, 大豆油	にんにく, 人参, 小松菜, キャベツ, ねぎ, いら, 生姜, 大根, 玉葱, チンゲン菜, ★りんご	768 kcal 30.0 g 28.7 g 2.7 g
24 水	【全国学校給食週間】 おにぎり (わかめ) おにぎり (ゆかり)	○	鯖の文化干し えのきと野菜のおかか海苔和え わかめと大根のみそ汁	わかめ, ★しらす干し, ★さば, 牛乳, かつお節, のり, 生揚げ, わかめ, みそ	米, 粒麦, ごま, 三温糖	ゆかり, キャベツ, 小松菜, もやし, 人参, えのき, 大根, ねぎ	792 kcal 33.1 g 31.5 g 3.6 g
25 木	【全国学校給食週間】 ソースイカ焼きそば	○	レバカツ 酸辣湯 バナナ	★豚肉, ★イカ, あおのり, ★豚レバー, 牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ★卵	なたね油, ★中華めん, 小麦粉, パン粉, 大豆油, 緑豆春雨, 片栗粉	玉葱, 人参, キャベツ, もやし, ピーマン, 紅生姜, にんにく, 生姜, きくらげ, チンゲン菜, ねぎ, ★バナナ, レモン	842 kcal 39.6 g 30.1 g 4.2 g
26 金	【全国学校給食週間】 麦ごはん なめたけ	○	クジラの竜田揚げ じゃが芋と野菜の和えもの かき卵のみそ汁	粉寒天, 牛乳, くじら, ★卵, みそ	米, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, じゃが芋, なたね油, 上白糖	えのき, にんにく, 大根, ★りんご, 玉葱, 生姜, キャベツ, 人参, 小松菜, ほうれん草	727 kcal 30.4 g 20.0 g 2.3 g
29 月	【全国学校給食週間】 ごまごはん	○	ツナコロケ りんごとキャベツのサラダ 具たくさんのみそ汁	粉寒天, 牛乳, ★ツナ, おから, ★卵, 生揚げ, わかめ, みそ	米, 粒麦, ごま, なたね油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉, 大豆油, 上白糖, こんにゃく	玉葱, 人参, キャベツ, ★胡瓜, ★りんご, 大根, ねぎ	824 kcal 24.6 g 31.4 g 2.9 g
30 火	【全国学校給食週間】 黒ゴマきな粉揚げパン ミルクパン	○	ポークビーンズ 野菜のアーモンド和え りんご	きな粉, 牛乳, ★豚肉, 大豆, レンズ豆	大豆油, パン, ごま, 上白糖, ミルクパン, なたね油, じゃが芋, バター, 小麦粉, ★アーモンド	ブルーベリー(ジャム), にんにく, 人参, 玉葱, グリーンピース, キャベツ, 小松菜, ★胡瓜, もやし, ★りんご	774 kcal 31.4 g 28.1 g 3.0 g
31 水	麦ごはん 甘辛肉みそ	○	お好焼き風卵焼き 荳わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 白菜と生揚げのすまし汁	粉寒天, 大豆, ★豚肉, みそ, 牛乳, ★イカ, ★卵, かつお節, あおのり, 荳わかめ, 鶏肉, 生揚げ	米, 粒麦, なたね油, ごま, 三温糖, マヨネーズ(卵無), こんにゃく, じゃが芋, 大豆油, ごま油	生姜, ねぎ, 人参, 玉葱, キャベツ, 紅生姜, ピーマン, 白菜, しめじ, 小松菜	785 kcal 34.1 g 29.3 g 2.9 g

※アレルギー食品には★印を表示しています。学校行事や食材の都合により、献立は変更になる場合があります。

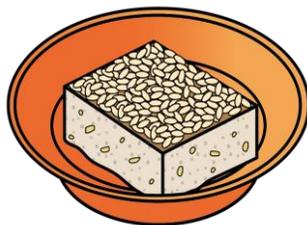
おしらせ

# 献立ここに注目!

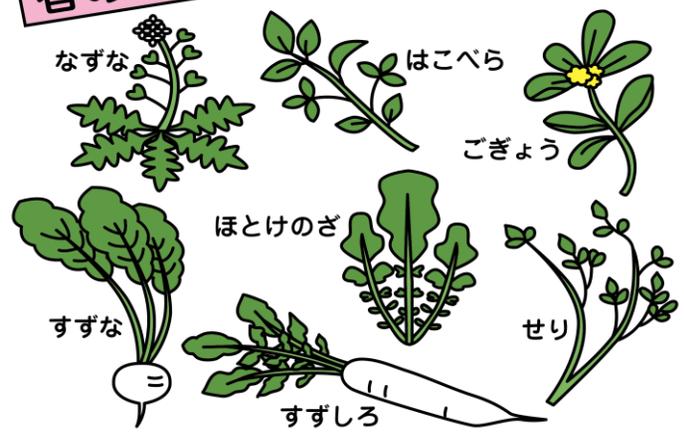
みなさん、明けましておめでとうございます! 元気に3学期を迎えられましたか?  
 今月は24日から30日までが全国学校給食週間です。ちょっと昔の献立が登場します。お楽しみに!

## 11日 「お正月献立」

11日は、お正月にちなんだ献立です。お赤飯の赤い色には、邪気や厄を払う力があると信じられてきました。松風焼きは、ひき肉と野菜を練って成形したものに、ケシの実を振って焼いた和風のハンバーグのような料理ですが、表だけにケシの実を振ってあって裏には何もないところから、「裏のない、正直な生き方ができるように」という願いを込めているとされています。お雑煮はちょうど今年では11日が鏡開きということで、白玉を入れたお雑煮を出します。



はる ななくさ  
**春の七草**



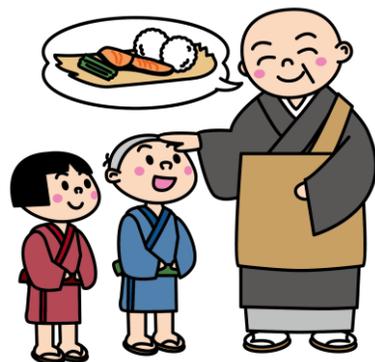
## 24日~30日 「全国学校給食週間」

きゅうしよく  
**タイムスリップ給食**

24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食が開始された日を記念して定められたものです。給食の始まりとされる献立や、昔懐かしい昭和の給食などが登場します。おにぎりや、焼きそば、鯨を使った献立などです。お楽しみに!♥

### 『学校給食の始まり』

日本の学校給食の起源は、明治22年(1889年)にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



**【一の重】**  
 祝い肴と口取りが詰められます。かまぼこや栗きんとん、伊達巻、黒豆、昆布巻きなど色とりどりです。

**【二の重】**  
 焼き物が詰められます。鯛や鰯などの焼き魚、海老をはじめとする海の幸などです。また、三段重の場合、紅白なますなど酢の物も入ります。



**【三の重】**  
 一番下の三の重には、煮物が入ります。煮しめ、くわいなどの農産物を使った料理が入ります。

戦争が終わっても食糧不足は続き、子供たちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(通称ララ。「アジア救援公認団体」)から贈られた物資を使い、昭和22年(1947年)1月に給食が再開しました。

昭和21年(1946年)1月24日に物資贈呈の儀式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年(1950年)度からは、1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

