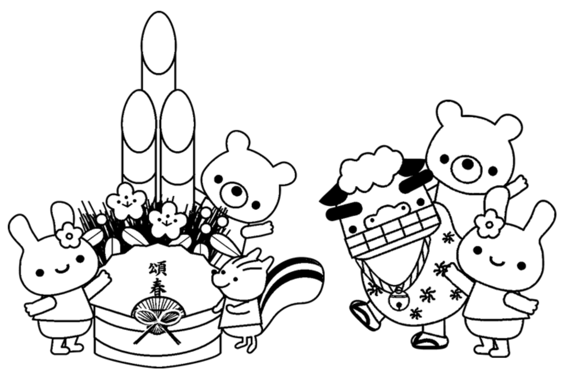
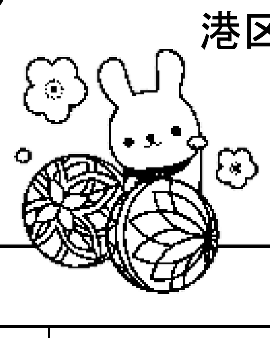
平成29年1月10日



平成29年 1月 献立表

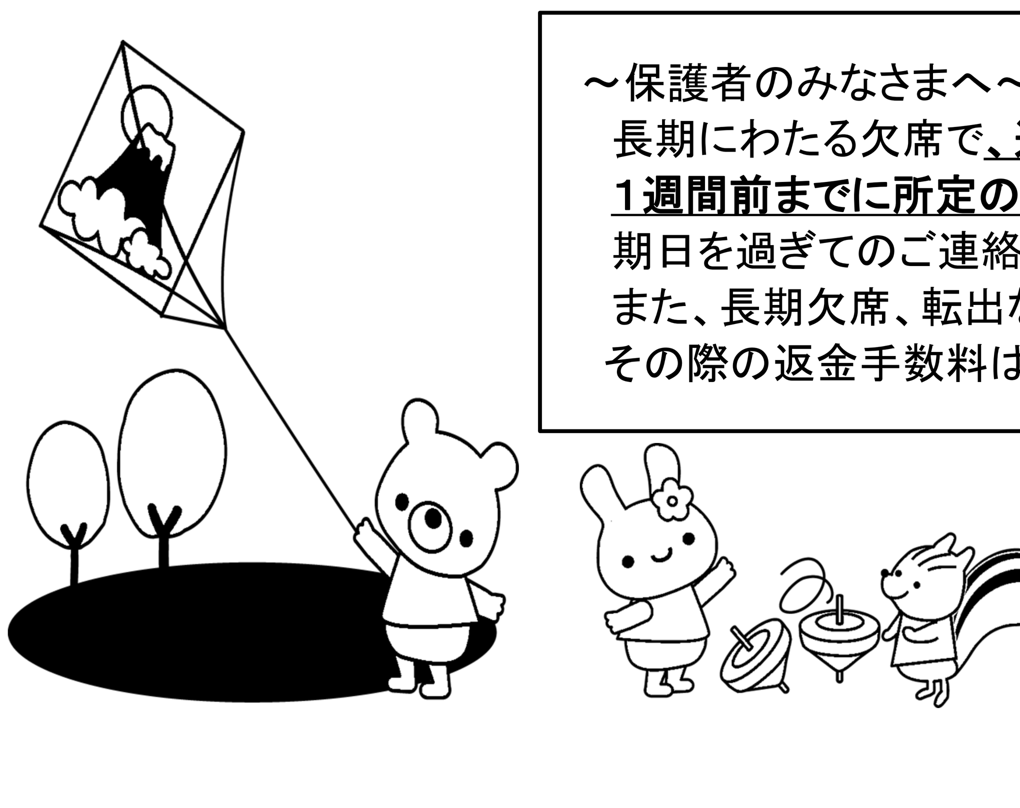
港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子



給食マナー目標 ： 正しい箸の持ち方を知ろう
給食栄養目標 ： 日本の伝統食を知ろう

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
9	月	成人の日						
10	火	始業式						
11	水	日本の行事食を食べよう ☆ お節料理＆七草＆鏡開き ☆					643	28.8
		七草ごはん	油揚げ	精白米，サラダ油，ゴマ油 白煎りゴマ	七草，大根，カブ	だし昆布，削り節(だし) 酒，塩，醤油		
		韓国風雑煮	豚肉，卵	トック，でん粉	生姜，干椎茸，大根，白菜 小松菜	鶏ガラ，塩，酒，コショウ 豆板醤		
		松風焼き	鶏挽き肉，豆腐，卵，味噌	パン粉，三温糖，けしの実	長葱，生姜	みりん		
		紅白なます		上白糖，白煎りゴマ	人参，京人参，大根	塩，リンゴ酢		
		牛乳	牛乳					
12	木	照り焼きバーガー	豚挽き肉，豆腐，卵，味噌	パン，サラダ油，パン粉 白煎りゴマ，ゴマ油 三温糖，でん粉	キャベツ,玉葱,生姜,干椎茸	塩，コショウ，醤油 みりん，酒	609	23.8
		ABCスープ		マカロニ	生姜，人参，玉葱 マッシュルーム，キャベツ	鶏ガラ，塩，コショウ ベイリーフパウダー		
		やさいチップス		ジャガ芋，サラダ油	人参，カボチャ，ゴボウ	塩		
		フルーツ(りんご)			りんご			
		牛乳	牛乳					
13	金	ごはん		精白米			613	25.4
		具だくさん味噌汁	味噌，豆腐	コンニャク	人参，ゴボウ，小松菜，長葱	削り節(だし)		
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	白煎りゴマ	長葱，生姜，ニンニク	醤油，みりん，酒		
		じゃこサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油，三温糖	水菜，小松菜，モヤシ 人参，生姜	酢，醤油，塩，酒		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		牛乳	牛乳					
16	月	ソースサーモンかつ丼	サケ，卵	精白米，小麦粉 パン粉，サラダ油	キャベツ	塩，コショウ，中濃ソース	683	31.5
		どさんこ汁	味噌，豆腐	コンニャク，バター	人参，ゴボウ，小松菜 長葱，ホールコーン	削り節(だし)		
		白菜と油揚げのカリカリサラダ	油揚げ	サラダ油，三温糖 白煎りゴマ	白菜，キュウリ，人参，生姜	酢，塩，醤油		
		牛乳	牛乳					
17	火	ジャージャー麺	豚挽き肉，豆腐，味噌	サラダ油，中華麺 上白糖，でん粉	ニンニク，生姜，人参 筍水煮，干椎茸，長葱	塩，コショウ，鶏ガラ 豆板醤，甜麺醤，酒 醤油，オイスターソース	638	23.2
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜，人参，豆モヤシ	醤油，ラー油		
		フルーツポンチ		上白糖	ミカン缶，黄桃缶，パイン缶	白ワイン		
		牛乳	牛乳					
18	水	ごはん		精白米			643	28.3
		豆腐とワカメの味噌汁	味噌，豆腐，ワカメ		長葱	削り節(だし)		
		エビ玉	むきエビ，卵	サラダ油，三温糖，でん粉	筍水煮，干椎茸，長葱 グリンピース	酒，塩，醤油，酢		
		キャベツの和風サラダ		サラダ油，ゴマ油 白すりゴマ	人参，キャベツ，キュウリ	酢，塩，醤油，コショウ		
		牛乳	牛乳					
19	木	世界各国の料理を食べよう ☆ スウェーデン ☆					700	30.9
		胚芽パン		胚芽パン				
		レンズ豆のスープ	レンズ豆		人参，玉葱，小松菜 ホールトマト缶，生姜	塩，コショウ，鶏ガラ		
		スウェーデン風ミートボール	大豆，豚挽き肉，卵 牛乳，生クリーム	サラダ油，バター，パン粉	玉葱	塩，コショウ，オールスパイス ナツメグ，白ワイン		
		マッシュポテト	牛乳	ジャガ芋，バター	人参，ホールコーン	塩，コショウ		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
20	金	ナスのドライカレー	豚挽き肉，ヒヨコ豆	精白米，サラダ油，小麦粉	ニンニク，生姜，玉葱，人参，ナス	トマトピューレ，塩 ベイリーフパウダー，ナツメグ カレー粉，ウスターソース	608	19.8
		カブサラダ		サラダ油	キャベツ，カブ，キュウリ，玉葱	酢，塩，コショウ		
		フルーツ(りんご)			りんご			
		牛乳	牛乳					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

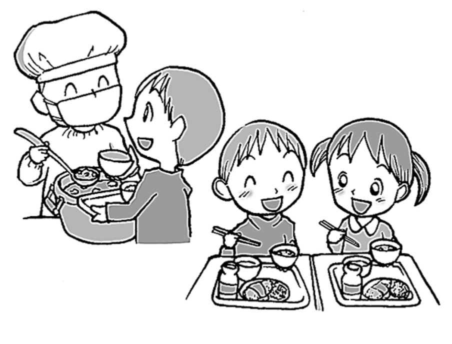


～保護者のみなさまへ～
長期にわたる欠席で、**連続して5食以上欠食する場合**は、**欠席予定の10日前までに**学級担任を通じてご連絡ください。
1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。
期日を過ぎてのご連絡・手続きは返金対象となりませんのでご注意ください。
また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。
その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
23	月	麦ごはん		精白米，押麦			688	23.7
		大根の味噌汁	油揚げ，味噌		大根	削り節(だし)		
		おからコロッケ	鶏挽き肉，おから，卵	サラダ油，ジャガ芋 小麦粉，パン粉	玉葱，人参，椎茸	塩，コショウ，中濃ソース		
		モヤシのゴマ味噌和え	味噌	三温糖，白すりゴマ	小松菜，人参，モヤシ	みりん，醤油		
		牛乳	牛乳					
24	火	**学校給食週間(1/24-1/30)献立**					638	22.1
		ソフトめん(ミートソース)	豚挽き肉	サラダ油，小麦粉，ソフト麺	ニンニク，玉葱，人参，トマトジュース	赤ワイン，塩，コショウ トマトピューレ，ケチャップ ウスターソース		
		ポテトのフレンチサラダ		ジャガ芋,サラダ油	人参，キュウリ，玉葱	酢，塩，コショウ		
		フルーツ(オレンジ)			ネーブルオレンジ			
		牛乳	牛乳					
25	水	**学校給食週間(1/24-1/30)献立**					606	27.9
		おにぎり(わかめ・うめ)	炊き込みワカメ，焼き海苔	精白米	梅干	だし昆布，酒，薄口醤油 塩，みりん		
		豚汁	豚肉，味噌，豆腐	サラダ油，ジャガ芋	ゴボウ，人参，大根，長葱	削り節(だし)		
		焼き魚	サケ			塩		
		たたきキュウリのゴマ和え		白煎りゴマ，ゴマ油	キュウリ	醤油，塩		
		牛乳	牛乳					
26	木	**学校給食週間(1/24-1/30)献立**					717	21.0
		ガーリックフランス		ソフトフランスパン サラダ油	ニンニク，パセリ			
		クリームシチュー	鶏肉，牛乳	サラダ油，ジャガ芋 小麦粉	玉葱，人参，生姜，キャベツ	白ワイン，鶏ガラ，塩，コショウ ベイリーフパウダー		
		パプリカサラダ		サラダ油	赤ピーマン，黄ピーマン，キャベツ キュウリ，玉葱	酢，塩，コショウ		
		ミニ揚げパン		コッペパン，サラダ油 上白糖，グラニュー糖				
		牛乳	牛乳					
27	金	**学校給食週間(1/24-1/30)献立 ～ 世界の行事食を食べよう ☆ 春節 ☆ ～**					643	21.3
		チャーハン	卵	精白米，サラダ油	人参，干椎茸，長葱 グリンピース	酒，塩，コショウ，醤油，酢		
		豆腐とキノコの中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜，シメジ，椎茸，エノキ茸	鶏ガラ，酒，塩，コショウ，醤油		
		春巻	豚肉	春巻きの皮，サラダ油 春雨，でん粉，ゴマ油	生姜，長葱，筍水煮 干椎茸，ニラ	酒，塩，コショウ，醤油		
		モヤシのピリ辛和え		ゴマ油	人参，キュウリ，モヤシ	塩，醤油，塩，ラー油		
		牛乳	牛乳					
30	月	**学校給食週間(1/24-1/30)献立 ～ 日本各地の料理を食べよう ☆ 秋田県 ☆ ～**					598	19.7
		だまっこ鍋	鶏肉	精白米，餅米	生姜，ゴボウ，白菜，人参 舞茸，長葱，水菜	鶏ガラ，酒，塩，醤油，みりん		
		切干大根の煮物	高野豆腐	サラダ油，つきコンニャク 三温糖	人参，切干大根，干椎茸	削り節(だし)，酒，みりん，醤油		
		フルーツ(清美オレンジ)			清美オレンジ			
		牛乳	牛乳					
31	火	スープスパゲティー	鶏肉	サラダ油，オリーブ油 スパゲティー	ニンニク，人参，玉葱 シメジ，ピーマン，生姜	塩，コショウ ベイリーフパウダー 鶏ガラ，鷹の爪	607	21.0
		かぼちゃサラダ		サラダ油	カボチャ，人参，キュウリ，玉葱	酢，塩，コショウ		
		フルーツ(りんご)			りんご			
		牛乳	牛乳					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

１月は全国学校給食週間があります



学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず、試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京・神奈川・千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならないように1月24日から30日までの期間を「学校給食週間」としました。

新年あけまして おめでとうございます。

今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす、「安心で、安全な、おいしい給食」を作っていきますので、楽しみにしていてください。

さて、１月２４日から３０日の１週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知る良い機会にしましょう。