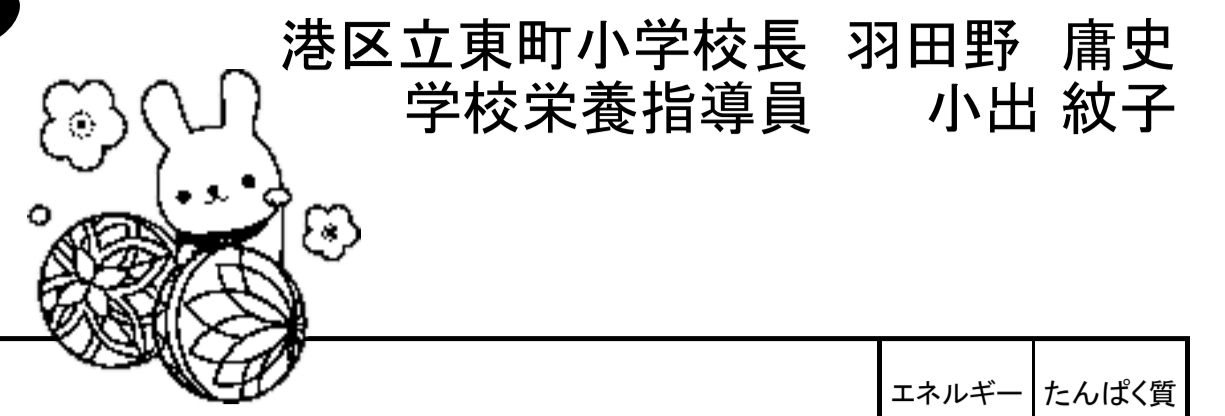


# 平成30年 1月 献立表

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



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

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
8	月	成人の日						
9	火	日本の行事食を食べよう ☆ お節料理&七草 ☆					686	31.7
		七草ごはん	油揚げ	精白米, サラダ油 ゴマ油, 白煎りゴマ	セリ, 大根	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油		
		雑煮	鶏肉, なた	トク, 里芋	人参, 大根, 干椎茸, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油, みりん		
		松風焼き	鶏ひき肉, 豆腐, 卵, 味噌	パン粉, 三温糖	長葱, 生姜	みりん		
		紅白なます		上白糖, 白煎りゴマ	人参, 大根	塩, リンゴ酢		
		牛乳	牛乳					
10	水	ごはん		精白米			574	25.3
		さつま汁	豚肉, 味噌	サラダ油, サツマ芋 コンニャク	人参, ゴボウ, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		さわらの塩焼き	サワラ			塩		
		キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩		
		牛乳	牛乳					
11	木	日本の行事食を食べよう ☆ 鏡開き ☆					647	24.7
		こぎつねうどん	鶏肉, 油揚げ	三温糖, うどん	玉葱, 人参, 大根, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油, みりん		
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油		
		お汁粉	アズキ	三温糖, 白玉粉, 上白糖		塩		
		牛乳	牛乳					
12	金	チキンライス	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, グリンピース	塩, コショウ, パプリカ, 白ワイン トマトピューレ, ケチャップ	673	19.5
		ポテトクリームスープ	牛乳	サラダ油, ジャガ芋 バター, 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 生姜	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー		
		キャベツサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
15	月	麦ごはん		精白米, 米粒麦			575	19.9
		わかめスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 筍水煮, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	鶏肉	サラダ油, ジャガ芋 でん粉, 三温糖	人参, 玉葱, ピーマン, ナス 赤パプリカ, 黄パプリカ, レンコン	醤油, 酢, ケチャップ		
		白菜の即席漬け			白菜, 人参	塩		
		フルーツ(みかん)			みかん			
		牛乳	牛乳					
16	火	スパゲティーナポリタン	ベーコン	サラダ油, スパゲティー	ニンニク, 玉葱, 人参, ピーマン マッシュルーム	塩, コショウ, トマトピューレ ケチャップ, 中濃ソース	688	22.2
		ポテトのハニーサラダ		サラダ油, ジャガ芋 はちみつ	人参, キュウリ	塩, 酢, 粒マスタード		
		あしたば蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉	あしたばパウダー	ベーキングパウダー		
		牛乳	牛乳					
17	水	ごはん		精白米			649	24.8
		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)		
		サバの香味焼き	サバ	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		
		牛乳	牛乳					
18	木	世界各国の料理を食べよう ☆ 中華人民共和国 ☆					649	24.7
		手づくり肉まん	豚ひき肉	ゴマ油, 中力粉, 上白糖 サラダ油	筍水煮, 干椎茸, 玉葱	塩, コショウ, ドライイースト 醤油, ベーキングパウダー		
		中華風かき玉汁	卵	でん粉	生姜, 人参, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油		
		春雨の中華ごまサラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
19	金	高野ごはん	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 餅米 つきコンニャク, 三温糖	干椎茸, 人参, ゴボウ サヤエンドウ	削り節(だし), 酒, みりん, 醤油	668	31.0
		お麩と小松菜のすまし汁		手まり麩	長葱, 小松菜	削り節(だし), だし昆布 塩, 醤油		
		玉子焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 人参, 干椎茸 グリンピース	酒, 塩, 醤油		
		キャベツのお浸し			小松菜, 人参, キャベツ	醤油		
		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。

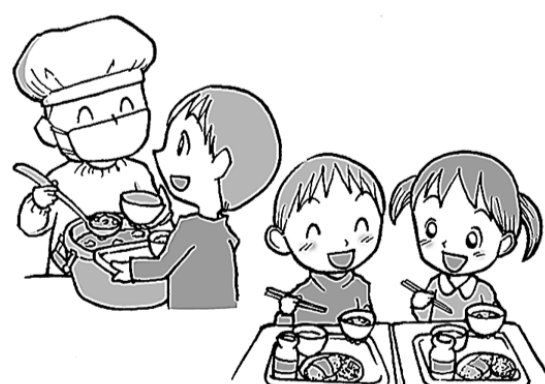
また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

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	働か・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	
22	月	カレーライス	鶏肉	精白米, サラダ油 ジャガ芋, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参	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	686	17.6	
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	キャベツ, 人参, キュウリ	酢, 塩, コショウ			
		フルーツポンチ		上白糖	みかん(缶詰), 黄桃(缶詰) パイン(缶詰)				
		牛乳	牛乳						
23	火	五目かた焼きそば	豚肉	サラダ油, 中華麺 三温糖, でん粉	玉葱, 人参, 筍水煮, 干椎茸 白菜, モヤシ, サヤエンドウ	塩, コショウ, 醤油, 酢	562	19.6	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	ブロッコリー, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		牛乳	牛乳						
24	水	学校給食週間(1/24-1/30)献立						646	36.6
		おにぎり(わかめ・ゆかり)	炊き込みワカメ チリメンジャコ, 焼き海苔	精白米	ゆかり				
		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)			
		鮭の塩焼き	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						
25	木	学校給食週間(1/24-1/30)献立						640	18.7
		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				
		ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブ油, サラダ油	ニンニク, 玉葱, セロリ, ナス ズッキーニ, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ	白ワイン, 塩, コショウ, ナツメグ オレガノ, ベイリーフパウダー			
		野菜サラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 粒マスタード			
		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						
26	金	学校給食週間(1/24-1/30)献立						597	28.5
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし), だし昆布 塩, 醤油			
		鯨の竜田揚げ	鯨肉	サラダ油, でん粉	生姜	醤油, 酒			
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	削り節(だし), みりん, 醤油			
		牛乳	牛乳						
29	月	学校給食週間(1/24-1/30)献立						609	25.9
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		すいとん	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉 小麦粉	人参, 大根, 白菜, 長葱, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油			
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	醤油, 酒			
		切干大根の炒め煮	油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干大根, 干椎茸	削り節(だし), 塩, 醤油			
		牛乳	牛乳						
30	火	学校給食週間(1/24-1/30)献立						658	20.8
		ソフトめん(カレーシチュー)	豚肉	ソフト麺, サラダ油 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, キャベツ	鶏ガラ, 赤ワイン, カレー粉 塩, ベイリーフパウダー 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				
31	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 北海道 ☆ ~						578	22.3
		サケの炊き込みごはん	サケ, 油揚げ	精白米, 餅米 サラダ油, つぎコンニャク	人参, ゴボウ, 干椎茸	だし昆布, 酒, 塩 醤油, みりん			
		どさんこ汁	豚肉, 味噌, ワカメ	ジャガ芋, バター	人参, ホールコーン, 長葱	削り節(だし)			
		大根と昆布の煮物	鶏肉, 結び昆布	サラダ油, 三温糖	人参, 大根	削り節(だし), みりん 塩, 醤油			
牛乳	牛乳								

## 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アラ(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。



☆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。

## 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。

