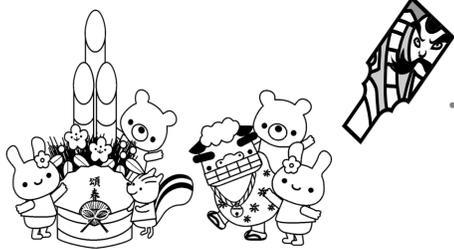


平成31年 1月 献立表

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 | 火 | 始業式・給食なし | | | | | | | |
| 9 | 水 | 日本の行事食を食べよう ☆ お節料理 ☆ | | | | | | 686 | 30.2 |
| | | すずしろごはん | 油揚げ | 精白米, サラダ油 ゴマ油, 白煎りゴマ | 大根 | だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油 | | | |
| | | 雑煮 | 鶏肉, なると | トック, 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 | | | |
| | | フルーツ(早香) | | | 早香 | | | | |
| 10 | 木 | ごはん | | 精白米 | | | 571 | 25.1 | |
| | | 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) | | | |
| | | サワラの塩焼き | サワラ | | | 塩 | | | |
| | | カブとキュウリのゆかり漬け | | | カブ, キュウリ, ゆかり | 塩 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 11 | 金 | 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 | | | |
| 14 | 月 | 成人の日 | | | | | | | |
| | | 世界各国の料理を食べよう ☆ ガーナ ☆ | | | | | | 657 | 18.9 |
| | | ジョロフライス | 鶏肉 | 精白米, サラダ油 | 生姜, ホールトマト, 玉葱 ニンニク, ピーマン | 鶏ガラ, トマトピューレ, 塩 コショウ, カレー粉, チリパウダー | | | |
| | | ガーナ風サラダ | 卵, ツナ | マヨネーズ | 人参, キャベツ, キュウリ | 酢, 塩, コショウ | | | |
| チョコチップケーキ | 卵, 牛乳 | 上白糖, 小麦粉, バター チョコチップ | | ココア, ベーキングパウダー | | | | | |
| 16 | 水 | ごはん | | 精白米 | | | 613 | 24.4 | |
| | | じゃが芋とワカメの味噌汁 | 油揚げ, 味噌, ワカメ | じゃが芋 | | 削り節(だし) | | | |
| | | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | 三温糖, でん粉 | 生姜 | 醤油, 酒, みりん | | | |
| | | ジャコサラダ | 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, 塩, コショウ, 醤油 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 17 | 木 | ソース焼きそば | 豚肉, 干桜エビ, 青のり | サラダ油, 中華麺 | 玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ | 塩, コショウ, ウスターソース 中濃ソース | 507 | 19.1 | |
| | | 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 | 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油 | | | |
| | | フルーツ(リンゴ) | | | リンゴ | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 18 | 金 | チャーハン | 豚肉, 卵 | 精白米, サラダ油, 三温糖 | 人参, 長葱, グリンピース | 酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢 | 618 | 24.8 | |
| | | 五目スープ | 豚肉, 卵, 豆腐 | ゴマ油 | 生姜, 人参, 白菜, 長葱 小松菜 | 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油 | | | |
| | | ハンパンスウ | | 春雨, サラダ油, ゴマ油 | 人参, キュウリ, モヤシ | 酢, 塩, 醤油, 洋辛子 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 21 | 月 | ジャコ梅ごはん | チリメンジャコ | 精白米 | 梅干し | | 621 | 25.5 | |
| | | カブと油揚げの味噌汁 | 油揚げ, 味噌 | | カブ, 長葱 | 削り節(だし) | | | |
| | | 八宝焼き | ハム, 卵 | サラダ油, 三温糖 | 玉葱, 筍水煮, 干椎茸 長葱, 生姜 | 酒, 塩, 醤油 | | | |
| | | 白菜のお浸し | | | 小松菜, 人参, 白菜 | 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。

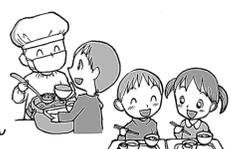
また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。

| 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 | |
| 22 | 火 | カレーライス | 鶏肉 | 精白米, サラダ油 じゃが芋, 小麦粉 | ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 | 赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 ペイリーフパウダー, ケチャップ カレー粉, ガラムマサラ | 685 | 17.2 | |
| | | こんにやくサラダ | | コンニャク, サラダ油 三温糖 | キュウリ, キャベツ, 人参, 玉葱 | 酢, 塩, コショウ, 醤油 | | | |
| | | フルーツゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | リンゴジュース ミカン缶, パイン缶 | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 23 | 水 | サンドウィッチ(ツナ・チーズ) | ツナ, スライスチーズ | 食パン, 胚芽食パン マヨネーズ | キュウリ | 塩, コショウ, 粒マスタード | 565 | 21.7 | |
| | | きのこのクリームスープ | ベーコン, 牛乳 | サラダ油, 小麦粉 | ニンニク, 玉葱, 生姜, 椎茸 マッシュルーム水煮, シメジ パセリ | 鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー | | | |
| | | ココロサラダ | | じゃが芋, サラダ油 | 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ キュウリ, ホールコーン, 玉葱 | 酢, 塩, コショウ | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 24 | 木 | 学校給食週間(1/24-1/30) 献立 | | | | | | 649 | 36.8 |
| | | おにぎり(ワカメ・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, じゃが芋 | ゴボウ, 人参, 大根, 長葱 | 削り節(だし) | | | |
| | | サケの塩焼き | 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 | 金 | 学校給食週間(1/24-1/30) 献立 | | | | | | 654 | 25.3 |
| | | スパゲティービーンズミート | 豚ひき肉, 大豆 | サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲティー | ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 トマトジュース, パセリ | 赤ワイン, 塩, コショウ, ナツメグ ケチャップ, トマトピューレ ウスターソース | | | |
| | | ポテトのフレンチサラダ | | じゃが芋, 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 | | | | | | |
| 28 | 月 | 日本各地の料理を食べよう ☆ 青森県 ☆ ~ | | | | | | 624 | 26.3 |
| | | 十和田バラ焼き丼 | 豚肉 | 精白米, でん粉 | リンゴジャム, ニンニク, 生姜 玉葱, 人参, 白菜, 舞茸 赤パプリカ | 醤油, みりん, 酒 コチュジャン, 塩 | | | |
| | | せんべい汁 | 鶏肉 | シラタキ, 南部せんべい | 生姜, ゴボウ, 人参 干椎茸, 長葱 | 鶏ガラ, 塩, 醤油 薄口醤油, みりん | | | |
| | | フルーツ(リンゴ) | | | リンゴ | | | | |
| 29 | 火 | 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, ペイリーフパウダー | | | |
| | | コールスローサラダ | | 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 | | | | | |
| 30 | 水 | 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 | | | |
| 31 | 木 | 学校給食週間(1/24-1/30) 献立 | | | | | | 521 | 21.7 |
| | | 和風醤油ラーメン | 豚肉 | 中華麺, サラダ油, 三温糖 | ニンニク, しなちく, 長葱 ニラ, モヤシ | だし昆布, 厚削り節(だし) 塩, コショウ, 醤油, 酒 ガーリックパウダー | | | |
| | | キャベツの中華サラダ | | サラダ油, ゴマ油 | 人参, キャベツ, キュウリ | 酢, 塩, 醤油, ラー油 | | | |
| | | フルーツ(はっさく) | | | はっさく | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月は全国学校給食週間があります

がっこうきゅうしょく, せんそう, ちゅうだん
 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。




しんねん
**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。



