



1月献立予定表



令和6年1月9日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	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	一口メモ
10 水	☺鏡開き献立 ★ 小松菜きつねごはん 芋煮汁 鏡開きあんこもち	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豚肉、絹ごし豆腐、 あずき	米、麦、上白糖、 ごま、さといも、 こんにゃく、白玉粉	にんじん、こまつな、 だいこん、ねぎ	664 kcal 25.9 g	1月11日は、年神さまが宿っていた鏡餅を開く、鏡開きの日です。給食室で、おもち風の白玉団子とあんこを小豆から手作りしました。新しい1年を、健康に過ごしましょう。
11 木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き 小松菜のツナ和え すまし汁	○	牛乳、さば、ツナオイル 漬け、木綿豆腐	米、油、三温糖、ごま油	キャベツ、こまつな、 にんじん、もやし、ね ぎ、しめじ、ほうれんそ う	590 kcal 26.8 g	さばに多く含まれる不飽和脂肪酸は、生活習慣病予防に効果的なEPA、DHAが豊富です。とりわけ、DHAは脳の栄養素ともいわれ、成長期に積極的にとりたい成分です。
12 金	☺小正月献立 あずきごはん たらの香味焼き おかか和え かぶのみそ汁	○	牛乳、あずき、さば、 かつお節、油揚げ	米、もち米、黒ごま	しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 かぶ、えのきだけ	538 kcal 26.3 g	1月15日は小正月です。小豆がゆを食べたり、どんど焼きという行事が行われたりします。給食では、小豆をお米と一緒に炊いた小豆ごはんを作りました。
15 月	きんぴらドッグ 米粉のコーンスープ いちご	○	牛乳、鶏肉、 大豆ミート、 ピザチーズ	無塩コッペパン、油、 しらたき、三温糖、 ごま油、ごま、 バター、米粉	ごぼう、にんじん、 しょうが、たまねぎ、 クリームコーン缶、 ホールコーン缶、 パセリ、いちご	602 kcal 24.8 g	米粉はお米からできる粉ですが、次のうち同じくお米からできるものはどれでしょう？ ①中華めん ②おもち ③うどん
16 火	じゃこ入りわかめごはん 千草焼き ひじきの炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、 ちりめんじゃこ、鶏肉、 たまご、干しひじき、 油揚げ、大豆、木綿豆腐	米、麦、ごま、上白糖、 油、三温糖	にんじん、 干しいたけ、 ねぎ、こまつな、 れんこん、 さやいんげん、 なめこ水煮	611 kcal 27.6 g	なめこは、ツルリとしたのどごしと歯ざわりが特徴です。なめこのぬめりは、ムチンという成分です。ムチンには、おなかの調子をよくするはたらきがあります。
17 水	根菜カレーライス ごまドレサラダ はるかオレンジ	○	牛乳、豚肉、粉チーズ	米、油、バター、 薄力粉、さつまいも、 はちみつ、すりごま、 上白糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 れんこん、だいこん、 トマト、きゅうり、 もやし、キャハ、はるかオレンジ	686 kcal 19.8 g	根菜は土の中に生えている野菜です。1年中出回っていますが、旬は寒い季節です。水分が少ない根菜類は、体を温めるはたらきがあります。
18 木	☺日本の味巡り～秋田県～ ごはん いぶりがっこ ししゃものから揚げ 小松菜のツナ和え いものこ汁	○	牛乳、ししゃも、 ツナオイル漬け、鶏肉	米、でんぷん、薄力粉、 油、三温糖、ごま油、 さといも、こんにゃく	いぶりがっこ、 しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、 こまつな、ごぼう、 まいたけ、しめじ、せり	592 kcal 22.2 g	今日は秋田県の郷土料理です。いぶりがっこは、大根をいぶしながら作る秋田伝統の漬物です。いものこ汁は秋田をはじめ、東北地方で親しまれている汁物です。
19 金	四川豆腐丼 わかめスープ りんごゼリー	○	牛乳、生揚げ、鶏肉、 木綿豆腐、わかめ、 粉寒天	米、油、上白糖、 ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ水煮、ねぎ、 干しいたけ、 チンゲンサイ、りんご缶、 りんごジュース	678 kcal 27.8 g	四川豆腐の「四川」とは、中国の地域の名前です。四川料理といえば、辛い味付けが特徴ですが、給食ではみんなが食べられるように、辛さを控えた味つけにしています。



22月	えびピラフ ゆのがーリックサラダ マカロニ入りミネストローネ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、えび、いか、大豆、豚肉	米、麦、バター、油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム水煮、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホルモンの缶、にんにく、だいこん、カリ、パセリ、トマトピューレ、しょうが	587 kcal 26.7 g	マカロニは何からできているでしょうか？ ①小麦粉 ②たまご ③じゃがいも 小麦粉①マカロニ
23火	和風小松菜パゲッティ みそドレサラダ はちみつとフルーツのケーキ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、たまご、豆乳	スパゲッティ、油、上白糖、ごま油、米粉、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、こまつな、キャベツ、きゅうり、フルーツ	658 kcal 24.1 g	みそドレサラダにも使われているお味噌は大豆から作られています。大豆は大きい豆と書きます。大豆よりそら豆やきんとき豆の方が大きいですが、大豆の大きいという字には大切という意味がこめられているそうです。
24水	ごはん ムロアジのメンチカツ しょうゆドレッシングサラダ かぶのスープ	○	牛乳、ムロアジ、たまご、豚肉	米、パン粉、薄力粉、油、上白糖	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ホルモンの缶、かぶ	677 kcal 29.3 g	今日は、八丈町でとれたムロアジをメンチカツにしました。東京都には9つの島があります。農業や水産業が盛んな島もあります。八丈島では、ムロアジの他にもメダイやトビウオなどもとれます。
25木	ねぎの焼き鳥井 じゃこ入りおひたし 大根のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、刻みのり、ちりめんじゃこ、かつお節、油揚げ	米、麦、油、三温糖	干寿ねぎ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、亀戸大根	586 kcal 24.3 g	ねぎは細長いので「茎」と思いがちですが、じつは白い部分も緑の部分も全部葉です。ねぎの葉は、内側に丸まった葉の先がつながって円筒状になったものです。だから内側が表で、外側が裏なのです。「ねぎ坊主」と呼ばれる花を咲かせる時に伸びてくる部分が茎です。
26金	五目おこわ 鮭のゆず塩焼き 鶏団子汁 ぼんかん	○	牛乳、豚肉、鮭、鶏肉、押し豆腐	米、もち米、三温糖、油、でんぷん	にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、ゆず、しょうが、だいこん、はくさい、ぼんかん	624 kcal 30.4 g	鮭は川で生まれ、海に下り、また数年後に生まれた川に戻って卵を産みます。なぜ生まれた川に戻れるのかは、川のおいしさを記憶しているとか、地球の磁気を利用しているなど、諸説あるようです。
27土	チキンライス お豆と野菜のスープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	米、バター、油、米粉、上白糖	トマトピューレ、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、こまつな、黄桃	538 kcal 19.8 g	みんなが食べている鶏肉のほとんどはブロイラーです。自然界の鶏は、食べられる大きくなるのに4～5ヶ月かかりますが、ブロイラーはアメリカで40～50日で育つように改良され日本に入ってきました。日本で自然に飼われてきた鶏を「地鶏」とよびます。
30火	フレンチトースト ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃのシチュー	○	牛乳、たまご、ツナオイル漬け、鶏肉、豆乳、粉チーズ	無塩食パン、上白糖、バター、油、じゃがいも、薄力粉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ホルモンの缶、たまねぎ、かぼちゃ、しょうが	654 kcal 27.5 g	ブロッコリーは11月から3月が旬の野菜です。栄養豊富な野菜で、生活習慣病やがんの予防に効果があります。北海道や愛知県、埼玉県で多く栽培されています。
31水	ごはん 宮前ふりかけ 肉じゃが かきごぼうのサラダ	○	牛乳、大豆、かつお節、あおのり、豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ	米、油、ごま、じゃがいも、三温糖、つきこんにやく、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	627 kcal 21.6 g	ごぼうをよく食べる国は、日本とどこでしょう？ ①アメリカ ②イタリア ③韓国 韓国③ごぼう

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

今月の給食目標

バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

