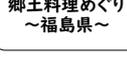
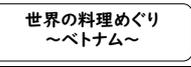
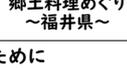




1がつのこんだて



令和7年1月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	の み もの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
9 木	としあけうどん ゆずかあえ まっちゃんのチーズケーキ 	牛乳 	うどん,さんおんとう,バター, じょうはくとう,ホットケーキミッ クス	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあ げ,かまぼこ,クリームチーズ,と うにゅう	にんじん,ほししいたけ,しょうが,ねぎ, こまつな,はくさい,だいこん,ゆず 	612 kcal 24.1 g
10 金	きりぼしだいこんいりそぼろどん わかめスープ あんこもち 	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,さんお んとう,ごまあぶら,もち	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ, とりにく,とうふ,あずき	きりぼしだいこん,たまねぎ,しょうが,に んじん,えだまめ,えのきたけ,ねぎ	696 kcal 28.9 g
14 火	ごはん にんじんエコふりかけ さばのみそやき とりごぼうじる	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,さんお んとう,ごまあぶら,さといも,こ んにやく	ぎゅうにゅう,さば,みそ,とりに く,あぶらあげ	にんじん,こまつな,しょうが,ごぼう,に んじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	595 kcal 28.3 g
15 水	マーボーどうふどん だいこんのかわりづけ みかん 	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,さんお んとう,てんぷん,ごまあぶら,ご ま	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, だいたず,みそ,くきわかめ	しょうが,にんにく,ほししいたけ,にんじ ん,ねぎ,たまねぎ,にら,だいこん,みか ん	608 kcal 23.2 g
16 木	ガーリックライス ポークシチュー やきりんご 	牛乳 	しちぶつきまい,オリーブゆ, じゃがいも,あぶら,こめこ,パ ター,グラニューとう	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ト マトピューレー,ダイストマト,りんご	581 kcal 18.3 g
17 金	あじフライサンド(セルフ) たまごスープ にんじンドレッシングサラダ 	牛乳 	まるパン,こむぎこ,なまパンこ, ソフトパンこ,あぶら,てんぷん, さんおんとう	ぎゅうにゅう,あじ,とりにく,わ かめ,たまご	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつ な,だいこん,キャベツ	571 kcal 27.9 g
20 月	ツナトマトクリームスパゲティ ジュリエヌスープ デコボン 	牛乳 	スパゲッティ,あぶら,オリーブ ゆ,さんおんとう,バター,じゃが いも	ぎゅうにゅう,ツナ,なまクリー ム,チーズ,ベーコン,ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,レモン, マッシュルーム,トマト,トマトピュー レー,セロリ,はくさい,デコボン	584 kcal 24.5 g
21 火	こんさいカレーライス コールスロー フルーツポンチ 	牛乳 	しちぶつきまい,じゃがいも,あ ぶら,こめこ,さんおんとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かんて ん	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,に んじん,れんこん,ごぼう,トマトピュー レー,はくさい,ホールコーン,ブロッコ リー,だいこん,みかんかん,パインか ん,りんごかん	616 kcal 20.2 g
22 水	ぶたどん こづゆ りんご 	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,しらた き,さんおんとう,てんぷん,さとい も,しらたまふ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ほたて, とうふ	しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいた け,ほうれんそう,りんご	577 kcal 24.6 g
23 木	きなこあげパン クリームシチュー わかめサラダ	牛乳 	コッペパン,あぶら,さんおん とう,さつまいも,こめこ,バター	ぎゅうにゅう,きなこ,とりにく,な まクリーム,わかめ	セロリ,にんじん,たまねぎ,ブロッコ リー,キャベツ,ホールコーン	603 kcal 21.1 g
24 金	キムたくごはん さけのしおこうじやき ちゃんこじる	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,ごまあ ぶら,じゃがいも	ぎゅうにゅう,ベーコン,さけ,と りにく,なまあげ,みそ	たくあん,はくさいキムチ,ねぎ,にんじ ん,だいこん,はくさい,こまつな 	576 kcal 30.1 g
27 月	ひじきごはん ししゃものゴマあげ にくじゃが ぼんかん	牛乳 	しちぶつきまい,あぶら,さんお んとう,こむぎこ,じょうしんこ,ご ま,じゃがいも,こんにやく	ぎゅうにゅう,ひじき,とりにく,だ いず,ししゃも,ぶたにく,こうや どうふ	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,こまつ な,ぼんかん	692 kcal 27.8 g
28 火	パインミーサンド とりにくとやさいのフォー 	牛乳 	ソフトフランスパン,さんおん とう,あぶら,はちみつ,ごま,こめ こめん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく, あげボール	たまねぎ,だいこん,にんじん,にんにく, セロリ,はくさい,にら,ねぎ,レモン	559 kcal 25.0 g
29 水	わかめごはん くじらとじゃがいものあまからあげ かきたまじる	牛乳 	しちぶつきまい,こめこ,じゃが いも,あぶら,さんおんとう,てん ぷん	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ,く じらにく,とりにく,とうふ,たまご	しょうが,にんにく,ほししいたけ,にんじ ん,はくさい,こまつな,ねぎ	575 kcal 27.9 g
30 木	スパゲッティナポリタン たまねぎドレッシングサラダ さつまいもマフィン 	牛乳 	スパゲッティ,あぶら,さんお んとう,さつまいも,じょうはくとう, ホットケーキミックス	コーヒーぎゅうにゅう,ウイン ナー,たまご,とうにゅう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ピーマン,キャベツ,もやし,こ まつな	556 kcal 18.8 g
31 金	ごはん とりにくのごまやき さつまあげとこまつなのいために うちまめじる 	牛乳 	しちぶつきまい,ごま,さんお んとう,ごまあぶら,こんにやく,あ ぶら,さといも	ぎゅうにゅう,とりにく,さつまあ げ,あぶらあげ,うちまめ,みそ	しょうが,にんじん,こまつな,ごぼう,ね ぎ,だいこん	610 kcal 27.4 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



新年あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を、毎日届けられるように努めてまいります。給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかりやすみましょう。健やかな心と体で、すくすく成長してってほしいと願っています。



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



日本の学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。

今のような形の学校給食は、昭和21(1946)年12月から始まりました。

昭和29(1954)年には「学校給食法」が制定されて、教育活動として実施されています。

平成20(2008)年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

給食レシピ にんじんふいかけ

給食で人気の「にんじんふいかけ」。ご飯がすすみます！冬休みに作ってみてください♪

いつもはレシピのようにツナを使いますが、1月は出汁をとった後のさば削り節を活用して、「にんじんエコふいかけ」を作ります。

～材料(4人分)～

- ・小松菜 24g(2枚程度)
- ・にんじん 72g(1/2本)
- ・ツナ水煮 24g(大さじ2)
- ・油 2g(小さじ1/2)
- ・砂糖 1.5g(小さじ1/2)
- ・しょうゆ 5g(小さじ1)
- ・みりん 5g(小さじ1)
- ・ごま油 3g(小さじ1/2)

～作り方～

- ・小松菜はゆでて、きざんでおく。
 - ・にんじんはみじん切りにする。
- ①油でにんじんを炒め、しんなりしたら、ツナ、小松菜を加える。
 - ②砂糖、しょうゆ、みりんで味をととのえる。
 - ③ごま油をまわし入れて仕上げる。

今月の小平産食材

大根 さつまいも にんじん 長ねぎ ほうれん草 小松菜 さといも 白菜 ブロccoli トマト

