令和5年度

1月のこんだて

小平第六小学校

日	曜	こんだて	のみもの	おもな材料 エネルギーのもとになる	おもな材料 からだをつくる	おもな材料 からだの調子をととのえる	こんだてメモ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
10	水	七草年明けめん 芋とかえりの揚げ煮 お米のスコーン		米粉めん・でん粉 さつまいも・米粉 なたね油・さとう 白いりごま チョコチップ	牛乳・鶏もも肉 油揚げ かつお厚けずり節 だし昆布・大豆 かえり・豆乳 絹ごし豆腐	しょうが・せり 小松菜・長ねぎ だいこん・だいこん葉 かぶ・かぶの葉	**春の七草** 1年の無病息災を願って1月7日に食べられます。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草です。	740 26.7
11	木	野菜のそぼろごはん かきたま汁 きなこ餅 鏡開き献立		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 白玉粉・上新粉	牛乳・鶏ひき肉 卵・絹ごし豆腐 生わかめ・だし昆布 かつお薄削り節 きな粉	たまねぎ・にんじん 干し椎茸・しょうが えのきたけ・長ねぎ ほうれんそう	**鏡開き** 毎年1月11日にお供えしていた鏡餅をおろして無病息災を願って食べる行事です。今日はきなこ餅にしました。	665 27.0
12	金	ピザトースト 大豆のクリームシチュー コロコロサラダ		パン・なたね油 じゃがいも・小麦粉 バター・さとう	牛乳・ポークハム ピザチーズ・大豆 鶏もも肉 生クリーム ツナ(油漬ホワイトチャンク)	たまねぎ・にんじん 青ピーマン ブロッコリー トマト・だいこん きゅうり	**ピザ** パン生地を平たく伸ばし、トマトソースを塗り、具材とチーズをのせて焼いたもの。食パンを使うことで家庭でも手軽に楽しめます。	651 30.2
15	月	ごはん・ひじきふりかけ さわらのカレー揚げ ごま和え おしるこ 小正月献立		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 白すりごま・米粉 さとう・白玉粉	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき おかか削り節 さわら あずき	しょうが ほうれんそう もやし にんじん	**小正月(こしょうがつ)** 小正月である1月15日は、煮た小豆を混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります。今日は小豆とごはんを一緒に炊きます。	662 26.6
16	火	野菜ジャジャ麺 パリパリサラダ ココア豆 6年生のリクエストメニュー		蒸し中華めん なたね油 ごま油・さとう でん粉・ワンタン皮 なたね油・上新粉 粉糖	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 大豆	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ・にんじん 干し椎茸・だいこん きゅうり 冷凍ホールコーン レモン果汁	**パリパリサラダ** 6年生のリクエストが多かったサラダです。ワンタンの皮を揚げてサラダと一緒に。パリパリする食感が楽しいですね。	538 23.3
17	水	冬野菜カレーライス コールスローサラダ くだもの（みかん）		七分つき米 なたね油 バター オリーブ油 さとう・米粉	牛乳 鶏肉モモ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり・りんご みかん	**冬野菜カレーライス** だいこんやれんこん、ブロッコリーなどを入れてカレーを作ります。いつもとは違う食感の具材がたくさん入っています。	638 21.3
18	木	メープルトースト ミックスグラタン ミネストローネ		パン・マーガリン メープルシロップ じゃがいも なたね油 小麦粉・バター ソフトパン粉 米粉マカロニ	牛乳・鮭 チーズ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんにく だいこん・にんじん キャベツ・トマト缶詰	**ほうれんそう** カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富です。小平産の新鮮なほうれんそうを使用します。	562 25.2
19	金	キムチチャーハン じゃこの中華サラダ 中華たまごスープ		七分つき米 なたね油 白いりごま ごま油 白すりごま でん粉	牛乳・豚もも肉 ちりめんじゃこ 鶏こま肉・生わかめ, 絹ごし豆腐・卵	にんじん はくさい(キムチ漬け) 長ねぎ・小松菜 はくさい・にんじん しょうが・たまねぎ	**小平産のキムチ** 小平市内の畑でとれた白菜を給食用にキムチに加工して作られたものです。辛さ控えめなので食べやすいです。	550 22.4

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。
※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。

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します。冬休みは元気に過ごすことができましたか？お正月におせち料理やお雑煮などを食べた人も多いと思います。日本では年中行事と関連した行事食があり昔から食べ継がれています。日本の伝統的な食文化として、子どもたちにこれからも引き継いでいきたいです。

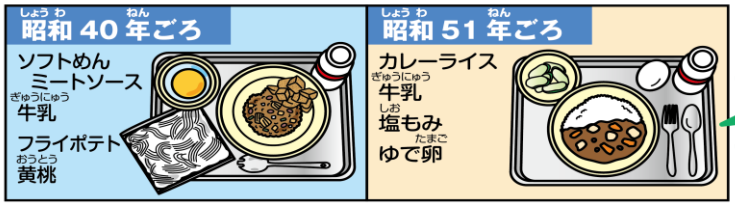
今年もよろしくお願いします

日	曜	こんだて	のみもの	おもな材料 エネルギーのもとになる	おもな材料 からだをつくる	おもな材料 からだの調子をととのえる	こんだてメモ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
22	月	メキシカンライス ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ	ジョア	七分つき米 なたね油 じゃがいも さとう バター コーンスターチ	ジョア・鶏こま肉 ベーコン・牛乳 生クリーム	たまねぎ・にんじん ホールコーン マッシュルーム にんにく・セロリ かぼちゃ	**メキシカンライス** メキシコの代表的な米料理。白米、玉ねぎ、にんにくなどを一緒に炒め、黄金色になるまで焼き上げます。	596 18.4
23	火	あんかけやきそば 海藻サラダ はちみつレモンケーキ		蒸し中華めん なたね油・さとう でん粉・ごま油 ホットケーキミックス バター・さとう はちみつ	牛乳・いか 豚こま肉 海藻ミックス 液卵 プレーンヨーグルト	しょうが・にんじん たまねぎ・干し椎茸 もやし・小松菜 キャベツ・きゅうり レモン	**はちみつ** 自然界で最も甘い蜜といわれています。そのまま食べたり、料理に使用すると自然で優しい甘さが出ます。	550 21.6
24	水	おにぎり（ごま塩） 鮭の塩焼き 野菜のつけもの けんちん汁		七分つき米 黒いりごま なたね油 じゃがいも ごま油	牛乳・鮭 おかか削り節 かつお厚けずり節 だし昆布 絹ごし豆腐	はくさい・だいこん きゅうり・しょうが ごぼう・にんじん 長ねぎ	**学校給食の始まり** 明治22年、山形県の私立忠愛小学校で初めて給食が出されました。今日は当時のメニューを一部再現します。	511 25.3
25	木	五色ごはん わかさぎのごまがらめ 栄養みそ汁		七分つき米 さといも・米粉 なたね油・さとう 上新粉・白いりごま 白すりごま さつまいも	牛乳・鶏もも肉 芽ひじき・油揚げ わかさぎ・鶏こま肉 大豆・赤みそ かつお厚けずり節 白みそ	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	**大正時代の給食** 肉や魚が少ない代わりに炭水化物が多い給食だったそうです。五色ごはんは里芋や油揚げをご飯に混ぜます。	616 26.0
26	金	コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ きゃべつサラダ カレーシチュー		パン・でん粉 なたね油・さとう じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 くじら肉 豚肩ロース スキムミルク	いちごジャム しょうが・キャベツ 小松菜・ホールコーン たまねぎ・にんにく セロリ・にんじん マッシュルーム	**くじら肉** 1950～1970年代、栄養価が高く安価な食材として学校給食にはよく出ていました。	640 29.4
29	月	わかめごはん アジのピリから焼き おかかあえ のっぺい汁	牛乳 ミルメーク	七分つき米 白いりごま ごま油・さとう さといも・でん粉	牛乳・炊込みわかめ まあじ・赤みそ おかか削り節 鶏こま肉・油揚げ だし昆布 かつお薄削り節	にんにく・しょうが 長ねぎ・もやし 小松菜・にんじん だいこん・ごぼう	**ミルメーク** 昭和40年代初めに、牛乳をよりおいしく飲んでもらおうと開発された牛乳調味品です。今日はいちご味です。	568 29.5
30	火	ミートソース スパゲティー ごまドレッシングサラダ みかん入りミルクゼリー		スパゲティ オリーブ油 なたね油・さとう 白すりごま 白ねりごま ごま油・さとう	牛乳 豚ひき肉 生わかめ アガー 生クリーム	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶詰 にんじん キャベツ・だいこん みかん缶詰	**ソフト麺** 1960年代の給食では袋に入った麺が出されていました。袋を自分であけてソースをかけて食べていました。	669 25.4
31	水	高野豆腐のそぼろごはん 小松菜とたまごのスープ りんご		七分つき米 なたね油 さとう でん粉	牛乳・鶏ひき肉 高野豆腐 鶏もも肉 たまご かつお薄削り節	しょうが・にんじん 干し椎茸 さやいんげん 小松菜・もやし 長ねぎ・りんご	**高野豆腐のそぼろ丼** 高野豆腐をみじん切りにして野菜やひき肉と合わせてそぼろにします。まるでひき肉のような食感になります。	584 27.5

全国学校給食週間

1/24～1/30「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。



昭和30年代後半には脱脂粉乳が牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

1954年に「学校給食法」が施行され、学校給食は教育活動の一環として現在も実施されています。