

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			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
9 木	年明けうどん 小松菜のごま風味和え ココア豆	うどん・でんぷん さとう・ごま油 白すりごま・粉糖 上新粉・なたね油	牛乳・鶏こま肉 生わかめ ちらしかまぼこ かつお削り節 ちりめんじゃこ 黒豆	しょうが・かぶ だいこん・にんじん せり・長ねぎ 小松菜・もやし	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・なすな・ごぎょう・はこべら・ほどけのぎ・すすな・すすしろが七草です。	588 28.6	
10 金	高野豆腐のそぼろごはん かきたま汁 きなこ餅	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 高野豆腐・たまご 絹ごし豆腐 かつお薄削り節 きな粉	しょうが・にんじん 生しいたけ 青ピーマン 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。	654 29.0	
14 火	こまつなマヨトースト スパイシーポテト コーンチャウダー	パン・なたね油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 ツナ(油漬刺身トキョウ) 鶏こま肉	たまねぎ・小松菜 セロリ 生マッシュルーム クリームコーン 冷凍ホールコーン	小松菜 カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富です。小平産の新鮮な小松菜を使用します。	621 22.2	
15 水	冬野菜カレーライス コールスローサラダ くだもの(りんご)	七分つき米 なたね油・バター オリーブ油 さとう	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・かぶ はくさい・りんご カリフラワー キャベツ・きゅうり	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。	604 20.7	
16 木	ごはん・ひじきふりかけ さばの竜田揚げ きんぴらごぼう おしるこ風	七分つき米 白いりごま さとう・でん粉 なたね油・白玉粉	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき おかか削り節 さば・あずき 絹ごし豆腐	しょうが ごぼう 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。今日は白玉餅に小豆をかけておしるこ風にします。	659 27.2	
17 金	ソース焼きそば 大根ツナサラダ わかめのスープ くだもの(みかん)	蒸し中華めん なたね油 さとう ごま油	牛乳・豚こま肉 かつお薄削り節 ツナ(油漬刺身トキョウ) 生わかめ 絹ごし豆腐	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし だいこん・小松菜 冷凍ホールコーン にんにく・かぶ 長ねぎ・みかん	ソース焼きそば 年に数回しか出ない人気メニューです。給食の焼きそばは麺を一度揚げてから、ソースに絡めてつくります。	560 21.6	

※食材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。

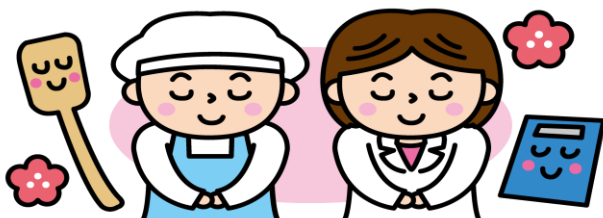
しんねん
新年あけましておめでとうございます。
こんねん
今年度も、残すところあと3か月となりました。
ひ
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
みりょく
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
ほんねん
本年もよろしくお願ひ致します。

こ と し だ い じ ち ねん
今年(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。

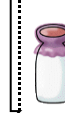
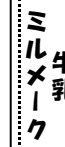


かむ
かむ



日 曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
20月	ごはん 白身魚のフライ ポテトとキャベツの サラダ かぶのみそ汁		七分つき米 小麦粉・パン粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) さとう	牛乳・ホキ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ かつお薄削り節	にんじん ブロッコリー キャベツ・たまねぎ かぶ・えのきたけ 小松菜・長ねぎ	ホキ ホキは白身魚の一種です。ニュージーランド近海に生息し、タンパク質豊富で糖質はゼロというのが特徴です。	646 33.5
21火	小松菜とじゃこの チャーハン 春雨サラダ 米粉のワンタンスープ		七分つき米・なたね油 緑豆はるさめ・さとう ごま油・白すりごま 米粉ワンタン皮	牛乳 ベーコン・たまご ちりめんじゃこ ツナ・鶏もも肉	長ねぎ・小松菜 きゅうり・にんじん だいずもやし たまねぎ 干し椎茸・キャベツ	じゃこのチャーハン 炒ったちりめんじゃこ と青菜でチャーハンを 作ります。今日は小平 産の新鮮な小松菜を 使用します。	604 22.0
22水	ココアパン マカロニグラタン ミネストローネ		ココアパン じゃがいも ツイストマカロニ なたね油・小麦粉 バター・パン粉	牛乳・鶏もも肉 ピザチーズ 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	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。	569 26.6
23木	まるっと野菜ジャジャ麺 糸寒天の和え物 ポムポムケーキ		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう・でんぷん 白いりごま・バター 米粉糊(クキツツ)	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・糸寒天 たまご ヨーグルト	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ だけのご・にんじん 干し椎茸・りんご ホールコーン きゅうり・キャベツ	糸寒天 ゼリーなどに使われる ことの多い寒天です が、茹でて溶けない 糸寒天を使用します。 食物繊維が豊富です。	573 21.0
24金	おむすび 鮭の塩焼き 野菜の即席漬け 豚汁		七分つき米 黒いりごま なたね油 じゃがいも	牛乳・生鮭 おほか割り節 豚こま肉・油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	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。	580 31.7
27月	きなこ揚げパン ココロサラダ カレーシチュー		コッペパン なたね油・さとう じゃがいも・バター	牛乳・きな粉 豚肩ロース スキムミルク	トマト・だいこん きゅうり・たまねぎ にんにく セロリ・にんじん 生マッシュルーム	揚げパン 固くなったパンをどう したら美味しく食べて もらえるか？を大田区 の調理師さんが考えて できたメニューです。	602 21.0
28火	莖わかめごはん くじらの竜田揚げ きゃべつサラダ 春雨スープ	ミルク 	七分つき米 白いりごま でんぷん・なたね油 さとう・はるさめ ごま油	牛乳 莖わかめご飯のもと くじら肉 鶏もも肉	しょうが・キャベツ 小松菜・たまねぎ ホールコーン にんじん・長ねぎ	ミルク 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。	591 23.0
29水	ソフト麺 ミートソース フレンチサラダ フルーツ寒		ソフト麺 オリーブ油 なたね油 さとう	牛乳・豚ひき肉 ツナ・粉寒天	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・キャベツ だいこん・にんじん りんご缶・黄桃缶 パイン缶	ソフト麺 1960年代の給食では 袋に入った麺が出售さ 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。	596 24.1
30木	メキシカンライス グリーンポテト さつまいものポターージュ		七分つき米・なたね油 じゃがいも さつまいも バター コーンスターチ	牛乳 鶏こま肉 生クリーム	たまねぎ・にんじん ホールコーン 生マッシュルーム 青ピーマン・セロリ	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。	664 20.2
31金	豆腐の甘辛丼 ごぼうと大豆のサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 さとう・でん粉 なたね油・ごま油	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 赤みそ 大豆	たまねぎ・にんじん 生しいたけ にら・長ねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり・りんご ホールコーン	ごぼう 豊富な食物繊維が、が ん予防にも効果的なご ぼうですが、食べるの は日本や台湾、韓国だ けだと言われます。	593 23.4

全国学校給食週間



学校給食の移り変わりを見てみよう!



全国学校給食週間
がはじまりま〜す!

明治22年

私立忠愛小学校で
提供されたとされ
る給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳
や缶詰、小麦粉など
を使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入
れ、郷土料理や行事食、世界の料
理など、食育の教材となる給食。