

令和7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	こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(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 金	年明けうどん 野菜のしょうが醤油あえ きなこもち	鏡開き献立 うどん 白玉粉 上新粉 さとう	牛乳 鶏肉・わかめ かまぼこ かつお節・おかつ節 豆腐・きな粉	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ はくさい・小松菜	鏡開き(かがみひらき) 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 きなこもちにしまし た。
13 火	ごはん とり肉と野菜の甘辛煮 えのきサラダ くだもの(りんご)	七分つき米 米サラダ油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 高野豆腐	しょうが・長ねぎ にんじん・小松菜 えのきだけ・はくさい ほうれんそう レモン・りんご	えのきだけ きのこ類の中でもビタ ミンB1が含まれる量 が多いきのこです。疲 労回復に効果がありま す。
14 水	大根入りマーボー丼 ジャコの中華サラダ さつまいものごま団子	七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 ごま油・白ごま さつまいも 白玉粉	牛乳 豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ ちりめんじゃこ	しょうが・にんにく だいこん・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・小松菜 はくさい	さつまいものごま団子 さつまいもをつぶして 白玉粉と合わせて丸め て、まわりにごまを たっぷりつけて揚げま す。小平産のさつまい もを使用します。
15 木	あずきごはん ぶりとだいこんの煮物 ごますあえ くだもの(菊花みかん)	小正月献立 七分つき米 もち米・黒ごま さとう・白すりごま 米サラダ油	牛乳 あずき ぶり・焼き豆腐 かつお節・わかめ	しょうが・だいこん にんじん・長ねぎ しめじ・はくさい ほうれんそう・みかん	小正月(にしょうがつ) 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 ごはんに小豆を混ぜて 炊きました。
16 金	こまツナピザトースト じゃがいものハニーサラダ さつまいものポタージュ	食パン 米サラダ油 じゃがいも はちみつ・バター さつまいも コーンスターチ	牛乳 ツナ ピザチーズ 生クリーム	にんにく・たまねぎ 小松菜・にんじん キャベツ・だいこん セロリ	こまツナピザトースト 小松菜にツナを合わせ てパンにのせてピザ トーストをつくりま す。朝ごはんにもおス スメです。

※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 年

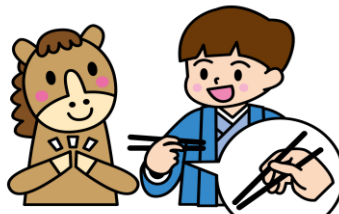
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末におけて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



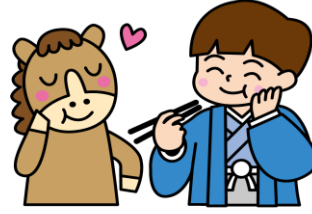
今年(とし)はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

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) 塩分(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		
19 月	わかめごはん 五目たまごやき ごまあえ 野菜のみそ汁		七分つき米 さとう 白ごま 米サラダ油 じゃがいも	牛乳 おかか・塩吹き昆布 豆腐・鶏ひき肉 ひじき・たまご 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・もやし だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ	わかめごはん 給食で人気のわかめごはんです。その歴史は古く、50年以上前から給食で出ているそうです。	650 30.4 2.6
20 火	黒糖パン シェパーズパイ パイザンヌスープ 4年生 理科見学		黒糖パン じゃがいも バター・米サラダ油 乾燥マッシュポテト さとう	牛乳 豆乳 調理用牛乳 豚ひき肉 鶏肉	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・エリンギ	シェパーズパイ イギリスで親しまれているオープン料理です。ミートソースの上にマッシュポテトをのせて作ります。	528 21.5 2.7
21 水	キムチチャーハン ほうれん草のしゅうまい 白菜と春雨のスープ		七分つき米 米サラダ油 白ごま・ごま油 さとう・でん粉 しゅうまいの皮 緑豆はるさめ	牛乳 鶏肉・豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	にんじん・キムチ 長ねぎ・しょうが たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 はくさい・小松菜	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。今日は刻んでしゅうまいに混ぜます。	558 22.2 2.5
22 木	ごはん ホキのフライ 小松菜とコーンのサラダ カレー大根スープ		七分つき米 小麦粉・パン粉 なたね油 米サラダ油 さとう コーンスターチ	牛乳 ホキ たまご 鶏肉	小松菜・きゅうり キャベツ ホールコーン にんにく・たまねぎ だいこん・にんじん	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。	599 23.7 2.2
23 金	ゆずあんかけ焼きそば わかめの和風サラダ ココア豆		蒸し中華めん 米サラダ油・ごま油 でん粉・さとう 上新粉・粉糖	牛乳 いか・豚こま肉 白みそ・わかめ おかか節・大豆	にんじん・だいこん はくさい チンゲンサイ 長ねぎ・ゆず キャベツ・もやし	ゆずあんかけ焼きそば あんにゆずと白みそを混ぜて作るあんかけ焼きそばです。生のゆずを使用するので香りがよいです。	560 25.4 2.5
26 月	おにぎり さけの塩焼き 野菜のつけもの 五目汁 全国学校給食週間		七分つき米 黒ごま・ごま油 さとう・米サラダ油 じゃがいも	牛乳 さけ・鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ かつお節	小松菜・はくさい にんじん・しょうが だいこん	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。	552 27.5 2.8
27 火	いちごジャムコッペパン くじらの竜田あげ ブロッコリーサラダ 米粉ワンタンのスープ		コッペパン いちごジャム でん粉・なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 くじら肉 鶏肉	しょうが・キャベツ ブロッコリー ホールコーン にんじん・たまねぎ りんご・にんにく 生しいたけ	くじら肉 昭和20～40年代までは栄養価が高く安価な食材として、くじら肉が給食で使用されていました。	537 25.4 2.3
28 水	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ りんごゼリー		ソフトめん 米サラダ油 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 りんごジュース	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。	610 23.1 2.2
29 木	ごはん・おかかふりかけ わかさぎのスパイシーあげ 小松菜のごま風味あえ なめこのみそ汁		七分つき米 でん粉・なたね油 さとう・ごま油 白ごま	牛乳 炊込みわかめ わかさぎ・豆腐 わかめ・赤みそ 白みそ・かつお節	しょうが・小松菜 もやし・にんじん なめこ・だいこん ほうれんそう・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。牛乳に混ぜて飲みます。	551 26.2 2.6
30 金	冬野菜キーマカレー ツナとかいそうのサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 米サラダ油	牛乳 豚ひき肉 大豆 海藻ミックス ツナ	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・だいこん れんこん・ほうれんそう りんご・レーズン トマト・キャベツ ホールコーン・きゅうり	米飯給食 昭和51年に給食に米飯が正式に導入され、カレーライスや炊き込みごはんなど献立内容が充実していきました。	600 21.8 1.9



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。

給食でもおにぎりやくじらの竜田あげ、ソフトめんなど懐かしい給食メニューをだします。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 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。