令和元年度

1月 給食献立表

新宿区立江戸川小学校

実施日 日	曜日	飲み物	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	木	牛乳	七草雑炊　ぶりの照り焼き　白玉しるこ	牛乳 けずり節 ぶり あすき 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん 上白糖 白玉粉	にんじん 干ししいたけ だいこん かぶ かぶ(葉) こまつな せり 長ねぎ しょうが	675	27.3
10	金	牛乳	昆布とひじきのご飯　松風焼き　炒めなます　すまし汁	牛乳 油揚げ 刻み昆布 干ひじ 鶏肉 卵 米みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく 上白糖 パン粉 けし ごま油 あられ麸	にんじん たまねぎ だいこ ごぼう えのきたけ 長ねぎ	620	24.3
14	火	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼　ツナと野菜の和風サラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 青大豆 ツナ水煮 油揚げ 米みそ	精白米 米粒麦 油 上白糖	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ にんじん グリンピース もやし だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	620	27.5
15	水	ジョア	4年生が考えました キーマカレー　さつまいもサラダ　つぶつぶみかんゼリー	ジョア 大豆 豚肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さつまいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト オレンジジュース みかん缶	643	20.9
16	木	牛乳	ゆかりご飯　高野豆腐と野菜のうま煮 芽ひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 結び昆布 高野豆腐 芽ひじき	精白米 米粒麦 油 こんにゃく じゃがいも 上白糖	ゆかり ごぼう にんじん 干ししいたけ グリンピース もやし だいこん しょうが	605	22.0
17	金	牛乳	4年生が考えました きのこうどん　かみかみサラダ　おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ するめ 粉寒天 調理用牛乳	生めん 上白糖 油 ごま油	干ししいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ もやし きゅうり だいこん ごぼう 黄桃缶	615	24.7
20	月	牛乳	スウェーデン料理 丸パン　スウェーデン風ミートボール ふかしポテト　かぶと青菜のスープ	牛乳 豚肉 押し豆腐 調製豆乳 ベーコン	丸パン 油 パン粉 でんぷん 小麦粉 バター じゃがいも	たまねぎ ブルーベリージャム ホールコーン にんじん かぶ こまつな かぶ(葉)	627	23.4
21	火	牛乳	麦ご飯　ひじきのふりかけ　肉豆腐 白菜と大根のみそ汁　フルーツゼリー	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 押し豆腐 油揚げ 米みそ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 上白糖 つきこんにゃく カット麸	にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース はくさい だいこん こまつな パイン缶 ,みかん缶	631	25.2
22	水	牛乳	ツナトマトスパゲッティ かぼちゃチップスサラダ　りんご	牛乳 ベーコン ツナ水煮	油 スパゲッティ オリーブ油 上白糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト トマトピューレ もやし キャベツ にんじん かぼちゃ りんご	622	23.1
23	木	牛乳	韓国料理 麦ご飯　ヤムニョムチキン のりのナムル　中華コーンスープ	牛乳 鶏肉 刻みのり	精白米 米粒麦 油 でんぷん 上白糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン	649	20.5
24	金	牛乳	学校給食週間 麦ご飯　ハタハタのから揚げ　白菜のゆず醤油 きりたんぽ汁　みかん 秋田料理	牛乳 はたはた 鶏肉	精白米 米粒麦 油でんぷん 小麦粉 きりたんぽ	はくさい こまつな にんじん ,ゆず(果汁) ごぼう だいこん みかん	614	20.9
27	月	牛乳	タコライス　アーサスープ　サーターアンダギー 沖縄料理	牛乳 豚肉 大豆 ピザ用チーズ 糸寒天 あおさ 卵	精白米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 三温糖	にんじん キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ ホールトマト こまつな 長ねぎ	661	21.3
28	火	牛乳	麦ご飯　生姜みそおでん　せんべい汁　りんご 青森料理	牛乳 結び昆布 焼き豆腐 焼き竹輪 米みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく 油 しらたき かやきせんべい	だいこん にんじん しょうが ごぼう 長ねぎ りんご	626	21.6
29	水	牛乳	コッペパン　イチゴジャム　くじらのマリアナソース コーンサラダ　野菜スープ 昔の給食再現	牛乳 くじら肉 ベーコン 白いんげん	コッペパン でんぷん 油 上白糖	いちごジャム ,にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ホールコーン セロリー はくさい	695	28.6
30	木	牛乳	わかめご飯　ムロアジのメンチカツ 即席漬け　小松菜と大根のみそ汁 東京食材を使った料理	牛乳 わかめ 干ひじき むろあじミンチ 油揚げ 米みそ	精白米 米粒麦 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん しょうが えのきたけ こまつな	630	24.6
31	金	牛乳	ジャージャー麺　もやしサラダ　わかめスープ	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 米みそ 八丁みそ 鶏肉 豆腐 生わかめ	油 むし中華めん ごま油 上白糖 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ もやし こまつな	622	25.7

1日あたりの平均	635	23.9
3･4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくとよいでしょう。

◎学校行事や納入業者等の都合により、献立を変更することがあります。