



1月学校給食献立予定表



平成31年 新宿区立西新宿小学校

給食目標：『寒さに負けない食事をしよう』

実施日	献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 水	七草うどん 大根なます風 竹輪のいそべあげ 【七草】	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 あおのり	うどん さとう 油 小麦粉 片栗粉	にんじん はくさい かぶ こまつな かぶの葉 だいこんの葉 セリ 長ねぎ だいこん ゆず	626	27.6
10 木	ポテトパン ABCスープ フルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 寒天	ソフトフランスパン 油 じゃがいも ABCマカロニ さとう	たまねぎ コーン ビーマン にんじん キャベツ こまつな セロリー にんにく パセリ パイン みかん	580	21.1
11 金	野菜あんかけごはん 【鏡開き】 もやしのごま和え 白玉しるこ	○	牛乳 豚肉 あずき	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま しらたま	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ セロリー はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	629	20.4
15 火	カレーライス じゃこサラダ みかん	○	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな みかん	688	21.7
16 水	みそラーメン【2年生リクエスト給食】 鶏のから揚げ レモンサッポロ	○	牛乳 鶏肉 みそ 寒天	ラーメン 油 ごま油 片栗粉 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ にら レモン	684	27.5
17 木	高菜めし【熊本県の料理】 太平燕(タビ-イ) いきなりだんご	○	牛乳 昆布 卵 豚肉 うずら卵 イカ かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 ラード はるさめ 白玉粉 小麦粉 さつまいも	たかな漬 しょうが にんじん きくらげ キャベツ 万能ねぎ	664	20.8
18 金	こぎつねごはん 焼きししゃも きんぴられんこん 豆腐のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	584	23.0
21 月	フレンチトースト 白菜のクリームシチュー もやしサラダ	○	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン さとう バター 油 小麦粉	にんじん たまねぎ にんにく はくさい パセリ フロッコリー もやし キャベツ りんご	637	24.1
22 火	親子丼 野菜の赤しそかけ 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ さやえんどう もやし 赤しそ だいこん 長ねぎ	606	24.7
23 水	麦ごはん 家常豆腐 野菜の和え物	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干しいたけ こまつな もやし キャベツ ビーマン 長ねぎ	615	24.1
24 木	【給食の歴史めぐり・明治22年】 茶めしおにぎり 鮭の塩焼き 即席漬 豚汁	○	牛乳 鮭 豚肉 みそ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	591	26.8
25 金	【給食の歴史めぐり・昭和20年代】 コッパパン いちごジャム クジラの竜田あげ 千切りサラダ かぶのスープ	○	牛乳 くじら肉 ベーコン 白いんげん豆	コッパパン 片栗粉 さとう 油 じゃがいも	いちごジャム にんにく しょう が キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ かぶ トマト	607	28.9
28 月	【給食の歴史めぐり・昭和40年代】 ソフト麺ミートソース マセドアンサラダ オレンジ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆	ソフト麺 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ きゅうり コーン オレンジ	603	23.7
29 火	【給食の歴史めぐり・昭和50年代】 ドライカレー よくかモオくんのサラダ りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー コーン にんじん グリーンピース もやし キャベツ ごぼう りんごジュース	675	24.2
30 水	【給食の歴史めぐり・現在】 ～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ ごはん キムムッチ【韓国の料理】 豆腐チゲ ナムル	○	牛乳 海苔 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 さとう ごま 油	にんにく しょうが にんじん えのきたけ はくさい にら 白菜キムチ 長ねぎ もやし だいずもやし こまつな	606	25.7
31 木	大根めし 肉じゃが しらすと野菜のお浸し	○	牛乳 豚肉 しらす干し	米 油 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも さとう 片栗粉	だいこん だいこん葉 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	576	23.0
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						1月分 一日あたりの平均	623 24.2
						3・4学年1人1回当たりの 学校給食摂取基準	640 24.0

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしていた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い



まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



卵(子)の数が多くことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



赤は福よけ、めでたさ、白は清浄、しんがいに、神聖な色を表す。



黄金に見立て、金運に恵まれるように。



「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担ぐ。



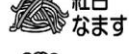
腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



お祝いのお引を表し、縁起を担ぐ。



だもの。



穴から向こうが見えることから、将来の光景がわかるように。



親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



大きな牙を伸ばすことから、牙が生えるように。

