



1月学校給食献立予定表



平成29年 新宿区立西新宿小学校

「給食目標:食事のマナーを身に付けよう」

実施日 日 曜	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)
11 水	七草あなかけごはん 【鏡開き】 ごまあえ 福袋	○	牛乳 鶏肉 油揚げ なると うずら卵	米 麦 さとう ごま 油 しらたき もち スパゲッティ	にんじん だいこん はくさい かぶ こまつな かぶ(葉) だいこん葉 せり 長ねぎ もやし キャベツ	590	20.5
12 木	麦ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 小松菜みそ汁	○	牛乳 ぶり さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 つきこんにやく さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	627	25.4
13 金	白ごまタンタンうどん 野菜とじゃがいものサラダ 蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ 卵 豆乳	うどん 油 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 バター	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ さやいんげん レーズン	685	19.0
16 月	鮭のバター醤油ごはん【北海道料理】 ポテトソテー 道産子汁	○	牛乳 鮭 のり ウィンナー 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 バター ごま 油 じゃがいも こんにやく ごま油	わけぎ にんにく にんじん キャベツ パセリ ごぼう だいこん たまねぎ ホールコーン	619	25.0
17 火	いため焼きそば 焼ししゃも ニラ玉スープ 乳酸菌ゼリー	○	牛乳 豚肉 あおのり ししゃも 鶏肉 卵 寒天 乳酸菌飲料	中華めん 油 でんぶん さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし にんにく にら みかん	589	23.9
18 水	ドライカレー 野菜サラダ いよかん	○	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン にんじん キャベツ もやし りんご いよかん	669	22.1
19 木	麦ごはん かみかみ昆布ふりかけ 筑前煮 切干大根のサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 鶏肉 竹輪	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 切干し大根	620	24.6
20 金	きなこ揚げパン【2年1組リクエスト給食】 パリパリサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 きな粉 寒天	パン 油 さとう ワンドンの皮 油 ごま油	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ バイン みかん 黄桃	550	19.0
23 月	麦ごはん ひじきふりかけ 家常豆腐 もやしサラダ	○	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし こまつな	659	24.9
24 火	茶めしおにぎり 【給食の歴史めぐり】 鮭の塩焼き 即席漬け 豚汁	○	牛乳 鮭 豚肉 みそ	米 麦 油 こんにやく 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	602	27.1
25 水	麦ごはん 【給食の歴史めぐり】 千草焼き すいとん みかん	○	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんじん たけのこ ほうれんそう たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな みかん	674	26.7
26 木	コッペパン ジャム 【給食の歴史めぐり】 くじらの竜田揚げ 千切りサラダ ポテのポタージュ	○	牛乳 くじら肉 鶏肉 レンズまめ 生クリーム	パン でんぶん 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ パセリ	699	31.2
27 金	麦ごはん【展覧会】【給食の歴史めぐり】 絵書きハンバーグ 磯ポテ ベーコンのスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 あおのり ベーコン	米 麦 油 パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが こまつな	630	24.5
30 月	～オリンピック・パラリンピック応援～ 焼きピロシキ 【ロシア料理】 ボルシチ ヴィネグレットサラダ	○	牛乳 豚肉 ひよこめ	パン 油 はるさめ さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり セロリー	583	23.3
31 火	味噌ラーメン 【2年2組リクエスト給食】 鶏肉のからあげ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 寒天	ラーメン ごま油 油 でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら レモン	602	19.2

◎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

627

23.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

640

24.0

あなたの家のお雑煮は？

丸もち 角もち

日本は周りを海に囲まれている島国で、南北に長い地形が特徴です。地域によって地理や気候が異なることから、各地でさまざまな食文化が形成されてきました。現在では、伝統料理を家庭で作って食べる機会が減ってきていますが、お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭の味が受け継がれているものの一つではないでしょうか。だし、味つけ、具、もちの形…あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？

中部地方を境に、東は角もち、西は丸もちを入れる所が多いです。北海道や沖縄県には、もともと雑煮を食べる文化がありません。現在、北海道では、さまざまな地域から伝わったお雑煮が混在しています。

▶香川県では、あん入りの丸もちを白みそ仕立ての汁に入れた「あんもち雑煮」を食べます。

あんもち雑煮

あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の行事食

正月 おせち料理
七草 (1/7) 七草がゆ
鏡開き (1/11) お汁粉 など
小正月 (1/15) あずきがゆ