



# 1月学校給食献立予定表



平成29年

新宿区立牛込仲之小学校

| 実施日                    | 曜 | 献立名                                             | 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 | 牛乳 七草うどん<br>野菜のごま酢びたし 白玉しるこ                     | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油あげ あずき                                 | 冷凍うどん 白玉粉 さとう 白すりごま              | にんじん こまつな せり だいこん かぶ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし                       | 619          | 23.5      |
| 12                     | 木 | 牛乳 麦ごはん ポークストロガノフ<br>海藻サラダ くだもの                 | 牛乳 生クリーム 豚肉 レンズ豆 わかめ 芽ひじき しらす干し                    | 米 麦 小麦粉 さとう パター 油 ごま油 白すりごま      | にんじん こまつな ホールトマト さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ セロリ しめじ キャベツ もやし くだもの | 642          | 22.3      |
| 13                     | 金 | ジョア(プレーン) 大根めし<br>ぶりの照り焼き 炒めなます みそ汁             | ジョア ぶり 油あげ わかめ みそ                                  | 米 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま油 白ごま       | にんじん こまつな しょうが たまねぎ だいこん れんこん ごぼう みつば えのきたけ                  | 613          | 25.5      |
| 16                     | 月 | 牛乳 卵とじうどん<br>梅おかかあえ みそポテト                       | 牛乳 豚肉 焼きちくわ 卵 粉かつお みそ                              | 冷凍うどん 小麦粉 じゃがいも でんぷん さとう 油       | にんじん ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ はくさい もやし きゅうり ねり梅           | 638          | 25.3      |
| 17                     | 火 | 牛乳 ひじきごはん 松風焼き<br>ちゃんこ汁                         | 牛乳 油あげ 大豆 生あげ 鶏肉 豚肉 卵 芽ひじき みそ                      | 米 麦 こんにやく さとう パン粉 油 ごま油 白ごま      | にんじん さやいんげん たまねぎ 干しいたけ だいこん はくさい しめじ 長ねぎ                     | 649          | 29.5      |
| 18                     | 水 | 牛乳 チリソースサンド<br>クラムチャウダー マカロニサラダ                 | 牛乳 生クリーム ピザ用 チーズ 豚肉 ひよこ豆 あさり(むきみ)                  | コッペパン 小麦粉 マカロニ じゃがいも さとう パター 油   | にんじん パセリ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン            | 612          | 25.9      |
| 19                     | 木 | 牛乳 ごはん 生揚げと野菜の煮物<br>磯あえ くだもの                    | 牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめし じゃこ きざみのり                           | 米 じゃがいも さとう 油                    | にんじん こまつな さやいんげん たまねぎ たけのこ (水煮) キャベツ もやし くだもの                | 638          | 25.3      |
| 20                     | 金 | 牛乳 茶めし おでん<br>しらすと野菜のおひたし<br>抹茶ミルクゼリー           | 牛乳 生クリーム 焼きちくわ あげボール がんもどき 結びこんぶ うずらの卵 しらす干し 粉かんでん | 米 麦 こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう         | にんじん こまつな だいこん もやし えのきたけ                                     | 665          | 24.7      |
| 23                     | 月 | 牛乳 五目あんかけ焼きそば<br>お豆かりんとう くだもの                   | 牛乳 豚肉 うずらの卵 大豆                                     | むし中華めん さとう でんぷん さつまいも 油 ごま油 黒ごま  | にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ(水煮) はくさい くだもの      | 666          | 22.5      |
| 24                     | 火 | 牛乳 おにぎり 焼き魚<br>三色づけ 豆腐となめこのみそ汁                  | 牛乳 焼きのり わかめ 秋鮭 豆腐 糸けずり みそ                          | 米                                | にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ レモン                             | 658          | 29.3      |
| 25                     | 水 | 牛乳 ガーリックフランス<br>魚介のブーザラ シーフードサラダ                | 牛乳 ベーコン ホキ えび あさり(むきみ) いか                          | ソフトフランスパン じゃがいも さとう パター 油        | にんじん こまつな パセリ ブロッコリー パプリカ ホールトマト にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン       | 601          | 27.3      |
| 26                     | 木 | 牛乳 ごはん ムロアジのハンバーグ<br>明日葉とツナのマヨネーズあえ<br>みそ汁 くだもの | 牛乳 ムロアジ 鶏肉 豆腐 卵 ツナ 糸けずり みそ わかめ                     | 米 パン粉 さとう マヨネーズ 油                | にんじん あしたば しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ くだもの             | 646          | 27.2      |
| 27                     | 金 | 牛乳 鶏飯 野菜の塩こんぶあえ<br>あべかわおさつ                      | 牛乳 鶏肉 卵 塩こんぶ きざみのり きな粉                             | 米 麦 さとう さつまいも 油 ごま油 白ごま 白すりごま    | にんじん こまつな しょうが 干しいたけ れんこん えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ                 | 648          | 22.8      |
| 30                     | 月 | 牛乳 スパゲティミートソース<br>ごまドレサラダ グレープゼリー               | 牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆 粉かんでん                         | スパゲッティ じゃがいも さとう 三温糖 パター 油 白すりごま | にんじん こまつな パセリ ホールトマト トマトジュース にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ     | 661          | 25.7      |
| 31                     | 火 | 牛乳 こまつナトースト<br>ポトフ フルーツヨーグルト                    | 牛乳 ツナ 豚肉 ウィナー プレーンヨーグルト                            | 食パン じゃがいも マヨネーズ パター 油            | にんじん こまつな パセリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶              | 652          | 25.4      |
| 1月分 一日あたりの平均           |   |                                                 |                                                    |                                  |                                                              | 641          | 25.5      |
| 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、もともとのお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月に行く、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**

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