



1がつ こんだてひょう



平成29年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質	
11	水 牛乳	七草うどん ★七草&鏡開き献立★	磯ひたし 白玉しるこ	牛乳,昆布,鶏肉,油揚げ, のり,あずき,豆腐	うどん,さとう,白玉粉	にんじん,だいこん,はくさい,かぶ,こまつな, かぶ,せり,なすな,ごぎょう,はこべら,ほとけのぞ, 長ねぎ,キャベツ,もやし	661	24.2	
12	木 牛乳	ごはん	いかの香味ソース ビーフソテー 青菜と豆腐のスープ	牛乳,いか,豚肉,豆腐	米,麦,油,小麦粉, でんぷん,さとう,ごま油, ピーマン	長ねぎ,たけのこ,にんじん,しいたけ, キャベツ,もやし,たまねぎ,ピーマン, しょうが,にんにく,チンゲンサイ	629	25.6	
13	金 牛乳	フレンチトースト	豆のトマトシチュー コーンサラダ	牛乳,卵,豚肉, 赤いんげんまめ, ひよこまめ	食パン,さとう,バター, 油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんにく,にんじん,トマトピューレ, パセリ,こまつな,キャベツ,ホールコーン	693	26.2	
16	月 牛乳	麻婆豆腐丼	中華スープ ぼんかん	牛乳,豚肉,豚レバー, みそ,豆腐,鶏肉	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,しいたけ, 長ねぎ,にら,たまねぎ,はくさい,ぼんかん	632	26.5	
17	火 牛乳	わかめごはん	けんちん煮 野菜のごま和え	牛乳,わかめ,鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪(卵不使用)	米,麦,ごま,油, ごんにやく,さといも, さとう	しいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん, さやいんげん,こまつな,キャベツ	623	18.9	
18	水 牛乳	カレーライス	じゃこサラダ スイートスプリング	牛乳,豚肉,青大豆, ちりめんじゃこ	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,ごま, さとう,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが, こまつな,だいこん,キャベツ, スイートスプリング	716	24.9	
19	木 牛乳	ごはん ひじきのふりかけ	ぶりの照り焼き 炒めなます みそ汁	牛乳,芽ひじき,ぶり, 油揚げ,みそ	米,麦,油,さとう,ごま, でんぷん,ごま油, じゃがいも	ゆかり,しょうが,だいこん,にんじん, ごぼう,たまねぎ,長ねぎ	661	25.7	
20	金 牛乳	とりごぼうピラフ	ポテトと豆のチーズ焼き キャベツとかぶのスープ	牛乳,鶏肉,卵, ベーコン,ひよこまめ, チーズ,豚肉	米,麦,バター,油, さとう,じゃがいも	にんじん,ごぼう,マッシュルーム,グリーンピース, たまねぎ,セロリー,にんにく,キャベツ,かぶ, ホールトマト,かぶ(葉)	631	23.2	
23	月 牛乳	ごはん ★郷土料理(大分県)★	とり天 切干大根の煮つけ だんご汁	牛乳,鶏肉,卵, 油揚げ,みそ	米,油,さとう,ごま油, 小麦粉,でんぷん, 強力粉,さといも	しょうが,切干大根,にんじん,こまつな, ごぼう,しいたけ,はくさい,長ねぎ	712	26.6	
24	火 牛乳	いかめし風ごはん ★郷土料理(北海道)★	石狩汁 いももち	牛乳,いか,昆布, さけ,みそ	もち米,米,さとう,油, じゃがいも,でんぷん, 小麦粉	にんじん,だいこん,ホールコーン, はくさい,長ねぎ,しょうが	639	26.6	
25	水 牛乳	ごはん ★郷土料理(福島県)★	まつかぜ焼き いかにんじん お平	牛乳,鶏肉,卵,みそ, するめ,昆布,生揚げ	米,麦,油,パン粉, さとう,ごま,さといも	たまねぎ,にんじん,ごぼう,まいたけ	657	31.4	
26	木 牛乳	サンマー麺 ★郷土料理(神奈川県)★	大根ときゅうりの中華風 杏仁豆腐	牛乳,昆布,豚肉, かまぼこ,寒天,豆乳	中華めん,ごま油,油, さとう,でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,しいたけ, にんじん,もやし,はくさい,にら,だいこん, きゅうり,みかん缶,パイン缶	592	20.9	
27	金 牛乳	ごはん ★地産地消(東京都)★	むろあじのハンバーグ 明日葉入りの酢和え 東京野菜のみそ汁	牛乳,むろあじ,鶏肉, 豆腐,牛乳,卵,みそ, ツナ水煮,のり,油揚げ	米,麦,油,パン粉, さとう,さといも	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ, あしたば,だいこん,長ねぎ	612	28.0	
30	月 牛乳	きなこ揚げパン ★なつかし献立★	いかと野菜のごま醤油 すいとん	牛乳,きな粉,いか, 鶏肉,油揚げ	油,コッペパン,さとう, ごま油,ごま,やまといも, 小麦粉	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ,だいこん, しいたけ,はくさい,こまつな	693	27.9	
31	火 牛乳	チキントマト クリームスパゲティ	ポテト入りサラダ グレープゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉, 生クリーム,チーズ,寒天	オリーブ油,スパゲッティ, 油,バター,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールトマト,パセリ,キャベツ,りんご, ぶどうジュース	689	24.2	
◎ 学校行事等の都合により、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	656	25.4
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

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

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

1月24日～30日は全国学校給食週間です!

学校給食のあゆみ

明治22年 おにぎり・焼き魚・漬物
山田順の私立聖徳小学校で出されたとされる稲飯

昭和初期 胚芽米飯・すいとん・漬物
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、栄養満点!

昭和30年代 パン・ミルク・カレーシチュー
当時、子どもたちに大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー

昭和40年代 ソフトめん・ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶
「ソフトめん」は、宿食のために開発されためん