

2024年1月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー Kcal たんぱく質 g
10水	チキンカレー 海菜サラダ 伊那のお米	○	牛乳,鶏肉,海草ミックス	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン,	赤ワイン,トリガラ,塩,ウスターソース,しょうゆ,ベイリーフ,カレー粉,ケチャップ,酢	652 19.9
11木	鏡開き すすしろご飯 肉どうぶ 白玉しるこ 伊那のお米	○	牛乳,油揚げ,豚肉,押し豆腐,あずき	精白米,油,ごま油,ごま,つきこんにゃく,さとう,白玉粉	だいこん,こまつな,にんじん,たまねぎ	酒,塩,しょうゆ,かつおけずり節,みりん,だし昆布	707 29.4
12金	ご飯 鯖の味噌煮 白菜のゆずしょうゆ 沢煮わん 伊那のお米	○	牛乳,さば,みそ,豚肉	精白米,さとう,じゃがいも,でんぷん	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん,ゆず,たまねぎ,干しいたけ,だけのこ	酒,だし昆布,かつおけずり節,塩,しょうゆ	588 27.9
15月	パンネツナアラビアータ 野菜スープ カラメルカスタードプリン	○	牛乳,ツナ,鶏肉,卵,調理用牛乳,生クリーム	パンネマカロニ,油,さとう	とうからし,にんにく,たまねぎ,ホールトマト,トマトジュース,にんじん,はくさい,こまつな	トリガラ,ケチャップ,オレガノ,パプリカ,塩,チリ,ベイリーフ,こしょう,しょうゆ,バニラオイル,	554 23.9
16火	ホイコーロー丼 のりのナムル りんご 伊那のお米	○	牛乳,豚肉,甘みそ,刻みのり	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこ,キャベツ,干しいたけ,長ねぎ,ピーマン,こまつな,もやし,りんご	トウバンジャン,塩,こしょう,オイスターソース,しょうゆ,酒,	574 20.7
17水	ポテトパン フライドビーンズサラダ チキンヌードルスープ	○	牛乳,ベーコン,チーズ,大豆,鶏肉	コッペパン,油,じゃがいも,でんぷん,さとう,小麦粉,スパゲッティ	たまねぎ,ピーマン,しょうが,ホールコーン,にんじん,きゅうり,キャベツ,にんにく,マッシュルーム,はくさい	塩,こしょう,酢,しょうゆ,トリガラ,ベイリーフ	609 25.4
18木	中華おこわ えびワタンスープ 杏仁豆腐 伊那のお米	○	牛乳,干しえび,豚肉,むきえび,なると,寒天,調理用牛乳	精白米,もち米,ごま油,さとう,油,ワタンの皮	しょうが,干しいたけ,だけのこ,にんじん,にんにく,もやし,長ねぎ,こまつな,パイン缶,みかん缶	酒,塩,しょうゆ,トリガラ,オイスターソース,こしょう,アーモンドエッセンス,白ワイン	598 22.7
19金	ご飯 カレー肉じゃが煮 野菜のごま酢あえ 伊那のお米	○	牛乳,豚肉	精白米,ごま油,さとう,つきこんにゃく,じゃがいも,	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし	塩,かつおけずり節,酒,しょうゆ,カレー粉,酢	592 21.7
22月	豆腐のうま煮丼 みそ汁 みかんゼリー 伊那のお米	○	牛乳,豚肉,押し豆腐,油揚げ,みそ,寒天	精白米,米粒麦,油,つきこんにゃく,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,オレンジジュース,	かつおけずり節,みりん,酒,しょうゆ,	670 27.0
23火	ジャージャーめん トックスープ 柿	○	牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,鶏肉	ラーメン,ごま油,油,さとう,でんぷん,トック	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,長ねぎ,はくさい,だいこん,こまつな,柿	酒,トリガラ,塩,しょうゆ,みりん,ラー油,こしょう	555 25.7
24水	日本最初の給食メニュー おにぎり 鮭の塩麹焼き 即席漬け～生姜 すいとん 伊那のお米	○	牛乳,さけ,鶏肉,油揚げ,押し豆腐	精白米,小麦粉	きゅうり,キャベツ,しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,干しいたけ,はくさい,こまつな	塩,しょうゆ,塩こうじ,かつおけずり節,酒,	582 28.5
25木	大正の給食メニュー 五色ご飯 ぎせい豆腐 栄養豚汁 伊那のお米	○	牛乳,油揚げ,大豆,鶏肉,干ひじき,押し豆腐,卵,豚肉,みそ	精白米,もち米,油,さといも,さとう,こんにゃく	にんじん,しめじ,さやいんげん,干しいたけ,ごぼう,たまねぎ,長ねぎ,だいこん,こまつな	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつおけずり節	609 29.6
26金	昭和の給食メニュー きなこ揚げパン トマトクリームシチュー 手作りピクルス	○	牛乳,きな粉,鶏肉,調理用牛乳	コッペパン,さとう,油,じゃがいも,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,ホールトマト,トマトジュース,グリーンピース,きゅうり,だいこん	赤ワイン,トリガラ,ベイリーフ,トマトピューレ,こしょう,酢,塩	572 25.7
29月	カレーうどん 高野豆腐と野菜のうま煮 りんご	○	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉,高野豆腐	うどん,油,さとう,でんぷん,こんにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,はくさい,長ねぎ,ごぼう,さやいんげん,りんご	かつおけずり節,みりん,カレー粉,塩,しょうゆ,酒,	550 23.9
30火	ご飯 いかの竜田揚げ ひじきの五目煮 のっぺい汁 伊那のお米	○	牛乳,いか,ひじき,大豆,鶏肉,豆腐,油揚げ	精白米,でんぷん,油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	しょうが,干しいたけ,にんじん,れんこん,だいこん,長ねぎ	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつおけずり節,だし昆布	631 27.9
31水	シナモンアップルトースト クラムチャウダー ブロッコリーコーンサラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,白いんげん豆,あさり,生クリーム	食パン,はちみつ,バター,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	りんご,レモン,たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ,ホールコーン,ブロッコリー,キャベツ	シナモン,トリガラ,ベイリーフ,白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ,酢	573 19.8

◎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。

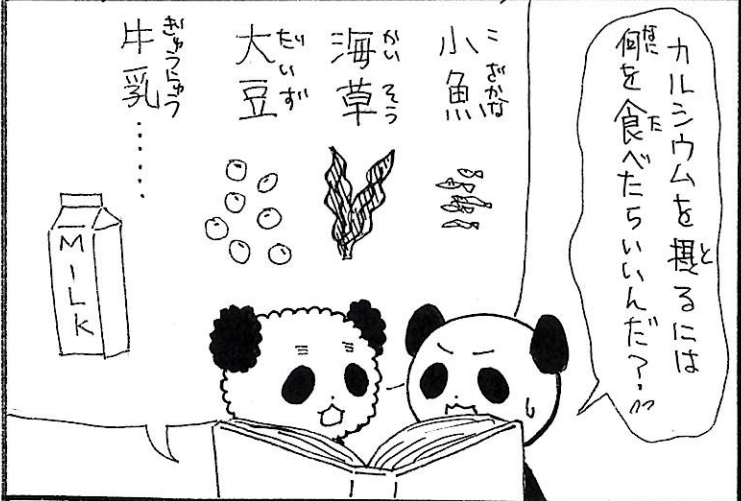
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「今すり米」を一部使用しています。

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。昔の給食にちなんだメニューを提供します。

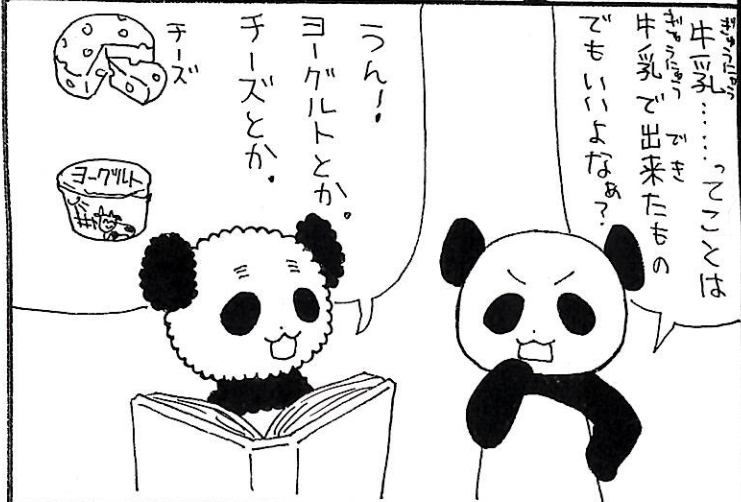
強い骨をつくらう



子供の時にカルシウムが不足すると弱い骨になっちゃうんだって!!



カルシウムを摂るには何を食ったらいんだ?!



牛乳...ここには牛乳で出来たものでもいいよな?



生クリーム♡ アイスクリーム♡ バター♡ 食べまくろう!!

骨には成長リミットがあります。強い骨を作るためには、カルシウムをとることかとても大切です。特に成長期にカルシウムを十分にとることが必要になります。人間の骨の量(骨の密度)は骨格の成長とともに増えていき、約20歳まで(個人差があります)増え続けていきます。20歳頃までに貯えた骨の量がその人の最大骨量となります。骨の量が最大になった後は年齢とともに少しずつ減少していきます。つまり成長期に骨の量を少しでも多くすることが将来丈夫な骨であり続ける上で重要となります。骨を強く成長させるためにはカルシウム等の栄養素をとること、運動や日光にあたること大切です。また夜の睡眠中に分泌される成長ホルモンもとても大切です。健康的な生活で強い骨を作っていきましょう! 作: 精士谷本