



# 1月給食献立予定表



新宿区立落合第五小学校

平成 26 年

実施日 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	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
9 木	牛乳 七草うどん 野菜のごま和え 白玉しるこ	鶏肉 油揚げ みそ あずき 牛乳	うどん さとう 白玉粉 油 ごま	にんじん ほうれんそう だいこん(葉) かぶ(葉) せりこまつな だいこん はくさい かぶ 長ねぎ もやし	671	24.6
10 金	牛乳 ご飯 めかじきの中華風ステーキ 野菜のピリ辛炒め 白菜スープ 豆花ゼリー	めかじき みそ 豆乳 牛乳 生クリーム 寒天	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん にら にんにく しょうが もやし キャベツ しいたけ たまねぎ はくさい	605	23.0
14 火	【ドイツ料理】 牛乳 胚芽パン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン レンズまめ 牛乳	胚芽パン パン粉 じゃがいも 油 バター	パセリ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく たまねぎ かぶ キャベツ	668	23.4
15 水	発酵乳 チキンカレーライス 糸寒天のサラダ いちご	鶏肉 青大豆 発酵乳 チーズ 糸寒天 わかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし いちご	654	21.6
16 木	牛乳 ご飯 すきやき風煮 ごぼうチップスサラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 しらたき さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ごぼう	650	22.9
17 金	【6年生考案献立】 牛乳 炊き込みご飯 ししゃものから揚げ 和風サラダ すまし汁 みかん	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 わかめ ししゃも	米 さとう 片栗粉 小麦粉 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう しめじ たけのこ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん セロリー キャベツ にんにく みかん	667	28.1
20 月	牛乳 たらこスパゲッティ ポテトとひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト	いか たらこ ひよこ豆 牛乳 生クリーム 刻みのり ヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも さとう 油 バター	にんじん ビーマン こまつな たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 いちご	647	27.3
21 火	牛乳 親子丼 じゃこサラダ かぶのみそ汁	鶏肉 卵 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ 干しいたけ もやし かぶ 長ねぎ キャベツ	669	29.0
22 水	牛乳 パインパン ブロッコリーのクリームシチュー キャベツのサラダ オレンジゼリー	鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム 寒天	パインパン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ かぶ オレンジジュース	633	29.5
23 木	牛乳 麦ご飯 家常豆腐 はるさめサラダ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 くきわかめ	米 麦 片栗粉 さとう はるさめ 油 ごま	にんじん ビーマン こまつな にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ もやし たまねぎ	676	26.9
24 金	牛乳 大根飯 鮭の塩焼き お浸し すいとん	鮭 牛乳	米 麦 やまといも 中力粉 ごま 油	だいこん(葉) こまつな にんじん だいこん もやし 干しいたけ はくさい 長ねぎ	607	28.9
27 月	牛乳 チーズパン コーンクロック ポイル野菜 ミントマト 青菜のスープ	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 牛乳	チーズパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん ミントマト にら こまつな たまねぎ コーン キャベツ にんにく もやし	668	25.6
28 火	牛乳 ご飯 たらこの西京焼き 五目きんぴら けんちん汁	たら みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん だいこん	612	21.2
29 水	牛乳 海鮮塩焼きそば 小松菜サラダ アップル蒸しパン	えび いか 卵 牛乳	中華めん さとう 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな 干しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ もやし たけのこ りんご	633	25.0
30 木	【東京都郷土料理】 牛乳 深川めし 天ぷら 野菜のごま酢びたし みそ汁	あさり えび みそ 牛乳 わかめ 卵	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん さやえんどう ほうれんそう こまつな ごぼう しょうが もやし キャベツ たまねぎ	680	29.2
31 金	【6年生考案献立】 牛乳 ご飯 オムレツ わかめサラダ 五目スープ	卵 ハム ひよこ豆 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな ちんげんさい グリンピース コーン もやし キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	669	26.1
1月分 一日あたりの平均					651	25.8
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎ 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。

## ◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間で「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

## ◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。

めいじ ねん  
明治22年



現在



### 1月11日は「鏡開き」です。

鏡もちを下げて、神様のお下がりにしてお雑煮お汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に刃をかけてはいけないという習わしから、手や木づちなどで割ります。また「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。



1月24日  
~30日

全国学校給食週間

