



1月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区立落合第五小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12 火	牛乳 七草うどん 野菜のごま酢浸し 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 油揚げ 小豆	うどん 白玉粉 砂糖 ごま	にんじん こまつな だいこん はくさい かぶ せり 長ねぎ もやし キャベツ	607	21.9
13 水	牛乳 ご飯 むろあじメンチカツ 小松菜のソテー みそ汁	牛乳 ベーコン むろあじ 卵 わかめ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ もやし コーン えのきたけ	699	24.3
14 木	牛乳 鶏ごぼうピラフ ひよこ豆のサラダ ふわふわ卵スープ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ひよこ豆 チーズ	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 油 バター	にんじん こまつな パセリ しょうが ごぼう にんにく グリンピース キャベツ たまねぎ コーン みかん	619	22.6
15 金	牛乳 ご飯 魚のおろしソースがけ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 シルバー さつま揚げ かつお節 みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ 切干大根	600	23.4
18 月	【スウェーデン献立】 牛乳 胚芽パン スウェーデン風ミートボール 粉ふきいも かぶといんげん豆のスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 白いんげん豆	胚芽パン じゃがいも パン粉 片栗粉 小麦粉 油 バター	にんじん たまねぎ にんにく セロリー かぶ	663	28.8
19 火	牛乳 ご飯 わかさぎのから揚げ 野菜の煮浸し けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 油揚げ	米 麦 こんにゃく 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん	602	24.2
20 水	牛乳 青大豆入りカレーライス キャロットソースサラダ りんご	牛乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし コーン りんご	678	21.7
21 木	牛乳 あんかけ焼きそば 大根と人参の辛味漬け あんにんどうふ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天	中華めん 片栗粉 砂糖 油	にんじん なら にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	601	20.0
22 金	牛乳 ご飯 生揚げの中華風煮物 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ハム 生揚げ	米 麦 じゃがいも 春雨 砂糖 片栗粉 ごま 油	にんじん なら にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし きくらげ	675	25.5
25 月	【学校給食週間①】 牛乳 ★きなこ揚げパン いかと野菜のごまじょうゆ ★ワンドンスープ	牛乳 豚肉 いか きな粉	コッペパン ワンドンの皮 砂糖 ごま 油	にんじん ほうれん草 もやし きゅうり たけのこ 干しいたけ にんにく 長ねぎ	688	27.5
26 火	【学校給食週間②】 牛乳 ★ミルメーク ご飯 ★鶏肉の朝鮮焼き くきわかめのサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 くきわかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 ミルメーク ごま 油	にんじん にんにく もやし キャベツ たまねぎ チンゲン菜	611	20.9
27 水	【学校給食週間③】 牛乳 ★ソフトめん 卵焼き じゃこサラダ カレースープ パインゼリー	牛乳 豚肉 卵 ちりめんじゃこ 寒天	ソフトめん 小町麩 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん なら たまねぎ キャベツ 長ねぎ だいこん パイン缶 パインジュース	626	28.2
28 木	【学校給食週間④】 牛乳 ご飯 ★鯨の竜田揚げ 野菜のごま酢浸し すまし汁	牛乳 鯨 卵 かつお節 わかめ	米 麦 あられ麩 片栗粉 砂糖 油	にんじん こまつな にんにく しょうが りんご だいこん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	623	25.4
29 金	【学校給食週間⑤】 牛乳 ★タケちゃんマンライス 糸寒天のサラダ キャベツのスープ みかん	牛乳 ベーコン えび いか あさり 豆腐 寒天	米 麦 砂糖 油 バター	にんじん こまつな パセリ にんにく たまねぎ コーン もやし キャベツ みかん	606	23.7
1月分 一日あたりの平均					636	24.2
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。

*** 年末年始業務の都合により、1月の給食費引き落とし日を8日から13日に変更しました。**

あけましておめでとろございます

1月は正月をはじめ、7日の七草や、24日～30日の「全国学校給食週間」などの行事があります。これらの行事にちなんだ給食が登場しますので、楽しみにしていってくださいね。



ぜん ぐく かつ ころ きゅう しょく しゅう かん

全国学校給食週間

1月24日～30日



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくお弁当を持ってくるのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉、山梨、長野の5都府県で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。