



1月学校給食献立予定表



平成29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)
11 水	牛乳 七草うどん 白玉しるこ おひたし	牛乳 とり肉 油あげ 小豆	うどん 砂糖 白玉粉	にんじん だいこん はくさい かぶ 小松菜 かぶ 大根の葉 せり 長ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	650	24.4
12 木	牛乳 麦ごはん 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 めひじき 粉かつお ぶり 油あげ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	649	24.7
13 金	牛乳 麻婆豆腐丼 わかめスープ りんご	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でんぶん 油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ いら えのきたけ 小松菜 りんご	601	23.1
16 月	牛乳 エビピラフ ジャーマンポテト 白菜のスープ	牛乳 ベーコン えび とり肉	米 麦 パター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー にんにく はくさい かぶ	591	21.0
17 火	牛乳 じゃこ菜飯 肉じゃがに みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 みそ	米 麦 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃがいも	のざわな漬け にんじん 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ だいこん 小松菜	620	22.6
18 水	牛乳 照り焼きチキンバーガー かぶのスープ ミルクゼリー 【6年生考案献立】	牛乳 とり肉 粉寒天 生クリーム	丸パン 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ ホールトマト もも缶	594	25.9
19 木	牛乳 ごきつねご飯 いわしとれんこんのつみれ汁 野菜のゆずおろしあえ いよかん 【6年生考案献立】	牛乳 とり肉 油あげ いわし たまご みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖 でんぶん	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん しょうが れんこん だいこん 長ねぎ ほうれん草 ゆず しめじ えのきたけ 小松菜 いよかん	618	24.4
20 金	牛乳 ごはん 魚の包み揚げ くきわかめのきんぴら 田舎汁	牛乳 めかじき チーズ	米 麦 油 春巻きの皮 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ	679	24.1
23 月	牛乳 ごはん ポークストロガノフ わかめサラダ いちご	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 生クリーム 生わかめ	米 麦 油 小麦粉 砂糖 パター	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト もやし キャベツ いちご	674	22.1
24 火	牛乳 カニカマの炊込みごはん 焼きさば 野菜の辛子あえ のっぺい汁 【6年生考案献立】	牛乳 とり肉 カニカマ 大豆 さば ぶた肉 油揚げ	米 麦 油 さとう でんぶん こんにやく さといも	にんじん しめじ キャベツ 小松菜 もやし だいこん 長ねぎ	664	32.5
25 水	牛乳 カレーうどん 白菜のごまあえ さつまいもの蒸しパン 【6年生考案献立】	牛乳 ぶた肉 みそ たまご	冷凍うどん 油 でんぶん さとう ごま 小麦粉 バター さつまいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし だいこん 長ねぎ	638	20.8
26 木	牛乳 ハニートースト スペインオムレツ レンズ豆のスープ いよかん【6年生考案献立】	牛乳 ベーコン たまご レンズ豆	食パン マーガリン 油 はちみつ じゃがいも	玉ねぎ パセリ にんじん かぶ キャベツ ホールトマト しょうが にんにく いよかん	625	24.7
27 金	牛乳 ごはん とりのから揚げ 野菜のごまびたし かきたま汁 【6年生考案献立】	牛乳 とり肉 とうふ たまご けずり節	米 麦 油 でんぶん さとう ごま	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ ほうれん草 長ねぎ	696	29.1
30 月	牛乳 わかめごはん 生揚げの野菜あんかけ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ ぶた肉 油あげ みそ	米 麦 油 ごま 砂糖 でんぶん	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい だいこん 小松菜 長ねぎ	692	29.7
31 火	牛乳 麦ごはん ししゃものからあげ 磯あえ さつまい	牛乳 ししゃものり とり肉 みそ	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さつまいも こんにやく	にんじん キャベツ 小松菜 切干だいこん ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	658	25.3

◎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。

1月分 一日あたりの平均	643	25.0
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 ← 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。

角もち → 北海道や沖縄県には、もともと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。

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？

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
- 七草 (1/7)
- 鏡開き (1/11)
- 小正月 (1/15)
- あずきがゆ
- お雑煮
- お汁粉 など