# 1月学校給食献立予定表

令和3年

新宿区立落合第六小学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 材料名 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 | 栄養価 エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 金 | 【東京都の食材を使った献立】<br>七草あんかけご飯　牛乳<br>金目鯛の煮つけ　糸寒天のサラダ | 牛乳 鶏肉 きんめだい<br>糸寒天 | 米 麦 でんぷん さとう<br>ごま油 油 | にんじん 干ししいたけ だいこん だいこん葉<br>かぶ かぶ(葉) こまつな せり なずな 長ねぎ<br>しょうが もやし キャベツ あしたば たまねぎ | 616 | 27.2 |
| 12 | 火 | 【5-1リクエスト給食】 牛乳<br>わかめうどん　竹輪の磯部揚げ<br>パリパリサラダ　サイダーポンチ | 牛乳 豚肉 油揚げ わかめ<br>竹輪 あおのり 粉寒天 | うどん 油 さとう<br>小麦粉 でんぷん<br>ワンタンの皮 油 | 干ししいたけ にんじん 長ねぎ こまつな もやし<br>キャベツ たまねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶<br>りんご レモン | 682 | 25.9 |
| 13 | 水 | 【5-2リクエスト給食】 牛乳<br>おにぎり　ローストチキン　豚汁<br>ボイル野菜のゆかりがけ　オレンジゼリー | 牛乳 のり 鶏肉 豚肉<br>みそ　豆腐 | 米 麦 さとう 油<br>こんにゃく | しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり<br>ゆかり ごぼう だいこん 長ねぎ<br>オレンジジュース みかん缶 | 666 | 25.8 |
| 14 | 木 | こぎつねごはん　牛乳<br>野菜のポン酢和え　白玉しるこ | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>あずき 豆腐 | 米 麦 油<br>こんにゃく さとう<br>三温糖 白玉粉 | にんじん 干ししいたけ さやいんげん もやし<br>こまつな はくさい かぼす | 706 | 24.0 |
| 15 | 金 | カレーコロッケサンド　ジョア<br>白菜のクリームシチュー<br>手作りのピクルス | ジョア 豚肉 牛乳 豆乳<br>鶏肉 いんげんまめ | 丸パン 油　じゃがいも<br>小麦粉 パン粉　さとう | にんじん たまねぎ キャベツ はくさい パセリ<br>かぶ だいこん セロリー きゅうり | 663 | 25.4 |
| 18 | 月 | 【まごわやさしい給食】<br>わかめご飯　牛乳　鮭のホイル焼き<br>さつま汁　果物(りんご) | 牛乳 わかめ さけ<br>みそ 豆腐 | 米 麦 油 ごま油<br>ごま　さとう バター<br>こんにゃく さつまいも | たまねぎ しめじ えのきたけ レモン（果汁）<br>ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ りんご | 638 | 26.3 |
| 19 | 火 | 【和牛給食】<br>牛丼　牛乳　野菜の塩昆布和え<br>えのきとわかめのみそ汁 | 牛乳 牛肉 昆布<br>みそ わかめ | 米 麦 油 さとう ごま | たまねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん こまつな えのきたけ | 643 | 28.5 |
| 20 | 水 | スティックパン　牛乳<br>マカロニミートグラタン　フレンチサラダ<br>フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 チーズ<br>ヨーグルト | ショートニングパン<br>マカロニ　油<br>さとう　はちみつ | にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし<br>キャベツ ホールコーン 黄桃缶 パイン缶<br>みかん缶 りんご バナナ | 678 | 26.1 |
| 21 | 木 | ご飯・しそひじき　牛乳<br>じゃがいものカレー煮　みそドレサラダ | 牛乳 芽ひじき 粉かつお<br>豚肉 みそ | 米 麦 油 さとう ごま<br>じゃがいも 三温糖 | ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん<br>キャベツ もやし こまつな | 660 | 22.3 |
| 22 | 金 | スパゲティナポリタン　牛乳<br>コーンチャウダー　もやしサラダ | 牛乳 ベーコン<br>ウィンナー 鶏肉　チーズ<br>豆乳 わかめ | スパゲッティ 油<br>さとう じゃがいも<br>バター 小麦粉　ごま | にんにく セロリー にんじん たまねぎ<br>ホールトマト グリンピース クリームコーン<br>ホールコーン パセリ もやし キャベツ こまつな | 645 | 24.6 |
| 25 | 月 | 【給食週間～茨城県の料理～】<br>手巻き寿司　牛乳　スタミナ納豆<br>ゆずあえ　れんこん団子のみそ汁 | 牛乳 のり 鶏肉 納豆<br>みそ　生揚げ | 米 さとう ごま油<br>でんぷん | にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな<br>はくさい えのきたけ ゆず れんこん だいこん<br>長ねぎ ほうれんそう | 662 | 25.2 |
| 26 | 火 | 【給食週間～栃木県の料理～】<br>じゃが芋入り焼きそば　牛乳<br>かんぴょうの卵とじ　いとこ煮 | 牛乳 豚肉 あおのり<br>卵 あずき | 油 じゃがいも 中華めん<br>でんぷん さとう | にんにく にんじん 干ししいたけ キャベツ<br>もやし 長ねぎ しめじ えのきたけ かんぴょう<br>ほうれんそう かぼちゃ | 683 | 24.5 |
| 27 | 水 | 【給食週間～愛媛県の料理～】<br>菜飯　牛乳　瀬戸揚げ<br>いもたき　果物(みかん) | 牛乳 たら 豆腐 豆乳<br>鶏肉 生揚げ | 米 麦 油 ごま油 ごま<br>でんぷん こんにゃく<br>さとう さといも | のざわな漬 ごぼう ねぎ しょうが にんじん<br>だいこん 干ししいたけ みかん | 663 | 24.8 |
| 28 | 木 | 【給食週間～鹿児島県の料理～】<br>鶏飯・かけ汁　牛乳<br>ねったぼ | 牛乳 卵 鶏肉 のり<br>きな粉 | 米 麦 油 さとう ごま油<br>ごま さつまいも もち | しょうが 干ししいたけ にんじん れんこん<br>えのきたけ 長ねぎ こまつな | 712 | 23.6 |
| 29 | 金 | 【給食週間～青森県の料理～】<br>十和田バラ焼き丼　牛乳<br>けの汁　果物(りんご) | 牛乳 豚肉　煮干し<br>みそ 油揚げ 高野豆腐 | 米 麦 油 さとう<br>こんにゃく | たまねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう<br>にんじん ぜんまい だいこん | 701 | 25.4 |
| 30 | 土 | 【給食週間～北海道の料理～】<br>ご飯・スープカレー　ジョア<br>コーンサラダ　ミルクプリン | ジョア 鶏肉 ヨーグルト<br>牛乳 生クリーム | 米 麦 じゃがいも 小麦<br>粉 油 さとう | たまねぎ にんじん ホールトマト 赤ピーマン<br>黄ピーマン ピーマン しょうが こまつな もやし<br>キャベツ ホールコーン 黄桃缶 みかん缶 | 678 | 21.9 |
| | | | | | 1月分　一日あたりの平均 | 669 | 25.1 |
| | | | | | 3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |

◎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。

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

### 1日～ 正月
**おせち料理・お雑煮**

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

### 7日 人日の節句
**七草がゆ**

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

### 11日 鏡開き
**お汁粉**

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

### 15日 小正月
**あずきがゆ**

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。