2015年 1月

1月こんだてひょう

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・熱や力になる	赤の仲間・血や肉になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 金	七草うどん 七草＆鏡開きメニュー	○	ツナと野菜の和風サラダ 白玉しるこ	うどん,ひまわり油,白ごま,さとう, 黒砂糖,しらたま	牛乳,豚肉,かまぼこ(卵不使用),油揚げ,わかめ,ツナ,あずき	にんじん,だいこん,かぶ,干ししいたけ, 長ねぎ,こまつな,せり,かぶ(葉),もやし,キャベツ	604 kcal 24.0 g
13 火	高菜そぼろごはん	○	豆腐入りかにたま ビーフンスープ スイートスプリング	米,麦,ごま油,白ごま,ひまわり油, さとう,でんぷん,ビーフン	牛乳,豚ひき肉,みそ,ロースハム, 本ずわいがに),押し豆腐,卵,鶏肉	にんにく,しょうが,たかな漬,長ねぎ, にんじん,たけのこ,干ししいたけ, たまねぎ,はくさい,こまつな,スイートスプリング	644 kcal 26.2 g
14 水	どさんこ クリームライス	発酵乳	ハニーマスタードサラダ	米,麦,ひまわり油,バター,小麦粉, じゃがいも,はちみつ	発酵乳,ベーコン,さけ,牛乳,生クリーム	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ, ホールコーン,クリームコーン,パセリ, もやし,キャベツ,ほうれんそう	665 kcal 21.4 g
15 木	きなここあげパン	○	タイピーエン じゃがいもの中華あえ ぽんかん	揚げ油(ひまわり油),コッペパン, グラニュー糖,ひまわり油,はるさめ, ごま油,じゃがいも,白ごま	牛乳,きな粉,豚肉,なると(卵不使用), いか,えび,ロースハム	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,はくさい,干ししいたけ, チンゲンサイ,もやし,こまつな,長ねぎ,ぽんかん	601 kcal 22.8 g
16 金	ごはん	○	さわらの照り焼き 変わりきざみキャベツ さつま汁	米,麦,さとう,でんぷん, ひまわり油,さつまいも	牛乳,さわら,油揚げ,豚かた肉,みそ	しょうが,キャベツ,はくさい,にんじん, ごぼう,たまねぎ,だいこん,こまつな	615 kcal 28.6 g
19 月	インディアン スパゲッティ	○	ブロッコリーサラダ スイートスプリング	スパゲッティ,ひまわり油,小麦粉,さとう	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, 粉チーズ,ツナ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,マッシュルーム,トマト, グリンピース,ブロッコリー,キャベツ, もやし,スイートスプリング	630 kcal 27.4 g
20 火	きんぴらごはん	○	たらのおろしあんかけ みそ汁(里芋・かぶ)	米,麦,ごま油,さとう,白ごま, ひまわり油,米粉, でんぷん,さといも	牛乳,粉かつお,鶏肉,たら, 油揚げ,みそ,みそ	ごぼう,にんじん,れんこん,干ししいたけ, 万能ねぎ,だいこん,しょうが,かぶ,たまねぎ, かぶ(葉)	616 kcal 25.6 g
21 水	チーズトースト	○	冬のトマトシチュー 米粉マカロニサラダ	食パン,バター,ひまわり油,小麦粉, じゃがいも,さとう,米粉マカロニ	牛乳,チーズ,豚肉,生クリーム	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん, はくさい,かぶ,トマト,かぶ(葉),キャベツ, もやし,ほうれんそう	647 kcal 25.0 g
22 木	豚キムチ丼	○	春雨サラダ パインゼリー	米,麦,ごま油,さとう,でんぷん, 白すりごま,はるさめ,ひまわり油,さとう	牛乳,豚かた肉,生揚げ,みそ, 鶏ささ身,粉寒天	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, 白菜キムチ(えび無し),はくさい,もやし, にら,キャベツ,だいこん,こまつな, パインジュース	656 kcal 24.8 g
23 金	ごはん	○	みそ肉じゃが じゃことひじきのサラダ ぽんかん	米,麦,ひまわり油,つきこんにゃく, じゃがいも,さとう,白ごま	牛乳,豚肉,みそ,みそ,芽ひじき, ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし,だいこん, キャベツ,ぽんかん	659 kcal 23.5 g
26 月	東京を食べよう！ 深川めし	○	塩ちゃんこ 大学いも	米,麦,ひまわり油,つきこんにゃく, さとう,はるさめ,ごま油,さつまいも, 水あめ,黒ごま	牛乳,あさり,油揚げ,みそ,鶏肉,豆腐	しょうが,ごぼう,にんじん,万能ねぎ, にんにく,だいこん,はくさい,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	691 kcal 21.1 g
27 火	みそラーメン	○	八丈島のとび魚しゅうまい フルーツポンチ	中華麺,ひまわり油,ごま油,さとう, でんぷん,しゅうまいの皮,さとう	牛乳,豚肉,とびうお, 鶏ひき肉,押し豆腐,みそ,粉寒天	しょうが,にんにく,にんじん,きくらげ, キャベツ,もやし,長ねぎ,たまねぎ, 干ししいたけ,パイン缶,みかん缶,黄桃缶, りんご缶	623 kcal 30.6 g
28 水	東京ポークカレー	○	地産地消サラダ ネーブルオレンジ	米,麦,ひまわり油,小麦粉, じゃがいも,さとう,ごま油	牛乳,豚肉,糸寒天,ちりめんじゃこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト, だいこん,こまつな,キャベツ,ネーブル	684 kcal 22.5 g
29 木	先生たちのなつかしの給食 ミルクパン ＆ フルーツクリーム	○	マカロニポトフ ツナサラダ	ミルクパン,じゃがいも,マカロニ, さとう,ひまわり油	牛乳,練乳,ヨーグルト,ホイップクリーム, 鶏肉,フランクフルト,ツナ	パイン缶,みかん缶,黄桃缶,いちご, にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, だいこん,こまつな	620 kcal 22.1 g
30 金	わかめごはん	○	くじらの竜田揚げ 野菜の土佐あえ 豚汁	米,麦,白ごま,さとう,米粉, ひまわり油,こんにゃく	牛乳,わかめご飯の素,くじら肉, 粉かつお,豚かた肉,油揚げ,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,ほうれんそう,ごぼう, だいこん,長ねぎ	619 kcal 27.1 g

◎ 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。

1月分　一日あたりの平均	638 kcal 24.8 g
3・4年生　一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

今年は何年？　干支ってなあに？

中国をはじめアジア圏では、大昔から十干（甲乙丙…）と十二支（子丑寅…）の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは十干と十二支を組み合わせて、60を周期としています。現在では日本で干支というと十二支の「子丑寅…」を指す言葉として定着しています。現在でも、正午（午後0時）といったりするのは、午の刻がちょうど午後0時を示すため。おやつの時間というのは、1日2食のころの時代に、八つ時といって未の刻（午後2時ごろ）に、簡単な食事をしたことから、今に受け継がれているのです。

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

✿戸山小でも26日～30日は『戸山小学校給食週間』として、“東京を食べよう！”＆“先生たちのなつかしの給食”をテーマに実施します！