



# 1がっ こんだてひょう



令和2年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをとのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
8	水	牛乳	野菜あんかけ丼	かぼちゃチップスサラダ キャロットゼリー	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),いか,寒天	米,麦,油,でんぷん,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい,こまつな,さやいんげん,キャベツ,もやし,かぼちゃ,オレンジジュース	658	21.2
9	木	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキンのりのナムル トックスープ	牛乳,鶏肉,刻みのり,豚肉,卵	米,麦,油,でんぷん,さとう,白ごま,ごま油,トック	しょうが,にんにく,こまつな,もやし,にんじん,はくさい,だいこん,干しいたけ,ほうれんそう	707	26.2
10	金	牛乳	☆鏡開き献立☆ けんちんうどん	しらす入り野菜のあえ物 白玉しるこ	牛乳,鶏肉,油揚げ,しらす干し,あずき	うどん,油,こんにやく,さといも,さとう,でんぷん,白玉粉	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,キャベツ,にんにく	666	24.0
14	火	牛乳	冬野菜のマーボー丼	わかめサラダ みそ汁	牛乳,大豆,豚肉,豚レバー,みそ,豆腐,わかめ	米,麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,だいこん,れんこん,長ねぎ,キャベツ,こまつな,なめこ,はくさい,えのきたけ	645	23.7
15	水	牛乳	ごはん	いかの香味ソース ピーマンソテー 青菜と豆腐のスープ	牛乳,いか,豚肉,豆腐	米,麦,油,小麦粉,でんぷん,さとう,ごま油,ピーマン	長ねぎ,たけのこ,にんじん,干しいたけ,キャベツ,もやし,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,こまつな	634	25.7
16	木	牛乳	チキンピラフ	カリカリフィッシュ キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳,ベーコン,鶏肉,たら,豆粒,金時豆	米,麦,油,バター,でんぷん,小麦粉,コーンフレーク,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,セロリー,はくさい	668	28.0
17	金	牛乳	ごはん のりの佃煮	小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ	牛乳,のり,粉かつお,豚肉,豚レバー,卵,鶏肉,生揚げ	米,麦,油,さとう,やまといも,でんぷん,はるさめ,ごま油	干しいたけ,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,だいこん,はくさい,しめじ,長ねぎ,にら	642	27.0
20	月	牛乳	ごはん	鱈のにんにくねぎみそ焼き じゃがいものバターじょうゆ けんちん汁	牛乳,たら,みそ,鶏肉,生揚げ	米,麦,油,さとう,じゃがいも,バター,こんにやく,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	600	26.3
21	火	牛乳	みそラーメン	ツナと野菜の和風サラダ スイートスプリング	牛乳,豚肉,みそ,わかめ,ツナ	ラーメン,油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,干しいたけ,長ねぎ,にら,スイートスプリング	606	28.6
22	水	牛乳	フレンチトースト	豆のトマトシチュー コーンサラダ	牛乳,卵,豚肉,赤いんげんまめ,ひよこめ	食パン,さとう,バター,油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんにく,にんじん,トマトピューレ,パセリ,こまつな,キャベツ,ホールコーン	636	25.0
23	木	牛乳	高菜チャーハン	五目スープ さつまいもと大豆と じゃこの揚げ煮	牛乳,豚肉,豚レバー,卵,ベーコン,豆腐,大豆,ちりめんじゃこ	米,麦,油,白ごま,でんぷん,小麦粉,さつまいも,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たかな漬,長ねぎ,はくさい,えのきたけ	717	26.2
24	金	牛乳	☆なつかし献立☆ おにぎり	焼き鮭 たくあん炒り煮 東京野菜のすいとん	牛乳,わかめ,鮭,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,白ごま,小麦粉,でんぷん,ごま油	たくあん漬,にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,はくさい,こまつな	655	27.7
27	月	牛乳	☆世界の料理(スペイン)☆ バターライス・ チリンドロン	ポルサルダ(おぎとじゃがいものスープ) 焼きりんご	牛乳,鶏肉,ひよこめ,たら	米,麦,油,バター,オリブ油,じゃがいも,グラニュー糖	パセリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,しいたけ,りんご	670	22.6
28	火	牛乳	☆なつかし献立☆ スパゲティ ミートソース	フレンチサラダ みかん	牛乳,豚肉,豚レバー,レンズまめ,粉チーズ	スパゲッティ,油,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,さやいんげん,こまつな,りんご,みかん	627	26.6
29	水	牛乳	☆欄土料理(秋田県)☆ ごはん	豆あじのから揚げ 白菜のゆずしょうゆ きりたんぼ汁	牛乳,豆あじ,鶏肉	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,きりたんぼ	はくさい,ほうれんそう,にんじん,ゆず(果汁・生),まいたけ,ごぼう,だいこん,こまつな	621	26.8
30	木	牛乳	☆なつかし献立☆ コッペパン いちごジャム	鯨のマリアナソース 花野菜サラダ	牛乳,くじら肉,ベーコン,白いんげん	コッペパン,でんぷん,さとう,油,じゃがいも	いちごジャム,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ,りんご,セロリー,はくさい,こまつな	644	28.2
31	金	牛乳	チキンカレーライス	大根とひじきのサラダ りんご	牛乳,鶏肉,芽ひじき	米,麦,油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマトピューレ,だいこん,こまつな,りんご	682	19.0

◎ 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。

1月分 一日あたりの平均	652	25.5
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650	26.0

## お正月の食文化



**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるように、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

**お雑煮**  
もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

**鏡もち**  
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「鏡」が代々続くように、糧というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

**お屠蘇**  
薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに溶いて作る薬酒。家族の健康を願い、年輪の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを薄まっておくといでしょう。

## おせち料理の種類と込められた願い

- 黒豆** 1粒(まじめ)に備さず、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 期(子)の数が多きことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻き** 巻物の「はちまつ巻物」に見立て、知識や徳が身に身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたき、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。

- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰が曲がらず長生きできるように。
- 焼き魚** プリヤサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます** お祝いのお水引を表し、縁起を担いだもの。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- 里いも** 親いもに子いもがたくさんつくことから、子孫に恵まれるように。
- くわい** 大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。