



1月献立予定表



2022年 1月

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
12 水	カボチャ入りほうとう	○	ずんだ白玉 1/11鏡開き	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆みそ, 豆腐	冷凍ほうとう, ごま油 こんにやく, 白玉粉, 上新粉 砂糖	にんにく, ごぼう, だいこん ぶなしめじ, はくさい, かぼちゃ 長ねぎ, えだまめ	647 kcal 25.1 g 21.9 g
13 木	ひじきチャーハン	○	コーンしゅうまい 豆腐とわかめの 中華スープ	牛乳, ひじき, 豚肉, 豆腐 カットわかめ	精白米, 押麦, 調合油, 白ごま シュウマイの皮, でんぶん, ごま ごま油	にんにく, グリンピース, 玉ねぎ しょうが, ホールコーン, 長ねぎ こまつな	695 kcal 24.3 g 23.1 g
14 金	昆布ごはん	○	さけのあけぼの焼き カラフルきんぴら みそ汁	牛乳, 刻み昆布, しろさけ, 赤みそ	精白米, 砂糖, 調合油 マヨネーズ(卵なし) じゃがいも, こんにやく, 白ごま	にんにく, 玉ねぎ, ほんしめじ パセリ, ごぼう, ビーマン パプリカ, 黄, キャベツ ぶなしめじ, えのきたけ	698 kcal 26.6 g 27.3 g
17 月	かしわパン セルフサンドの日	○	カレーコロッケ ウィンナーと野菜のスープ いちごミルクゼリー	牛乳, 豚肉, たまご, ウィンナー てんぐさ	ショートニングパン, じゃがいも 調合油, 薄力粉, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, ビーマン, だいこん キャベツ, かぶ, いちご	658 kcal 21.0 g 31.2 g
18 火	ご飯 和食の日	○	すき焼き風煮物 磯あえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 焼きのり	精白米, 調合油, こんにやく じゃがいも, 砂糖, 焼きふ	玉ねぎ, にんにく, ぶなしめじ 長ねぎ, グリンピース, こまつな もやし, キャベツ	641 kcal 24.3 g 16.8 g
19 水	ソース焼きそば	ジョ ア	押し麦入り やさいスープ	牛乳, 豚肉, あおのり, 鶏肉	調合油, むし中華めん, 押麦	にんにく, 玉ねぎ, もやし キャベツ, にんにく, セロリ だいこん, はくさい	610 kcal 25.6 g 18.6 g
20 木	こぎつね寿司	○	ちawan蒸し 豚汁	牛乳, 油揚げ, 焼きのり, たまご 板なしかまぼこ, 豚肉, 赤みそ	精白米, 砂糖, 白ごま, 調合油 じゃがいも, こんにやく	にんにく, ぶなしめじ, まいたけ グリンピース, 糸みつば, だいこん 長ねぎ	607 kcal 23.7 g 18.4 g
21 金	ハヤシライス	○	ブロッコリーサラダ みかん	牛乳, 豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんにく, セロリ, ホールトマト グリンピース, キャベツ, きゅうり ホールコーン, ブロッコリー, みかん	681 kcal 19.0 g 17.7 g
24 月	学校給食週間 まぜまぜビビンバ 誕生日給食	○	キムチと肉団子の スープ	牛乳, 豚肉	精白米, 調合油, ごま油, 白ごま 砂糖, でんぶん, はるさめ(乾)	にんにく, ほうれんそう, はくさい もやし, 長ねぎ, しょうが にんにく, キムチ, 小松菜	659 kcal 24.7 g 22.0 g
25 火	学校給食週間 ソフトフランスパン マーマレード	○	メルルーサのポワレ ジュリエンスープ	牛乳, メルルーサ, ベーコン バルメザンチーズ, 生クリーム	ソフトフランスパン, マーマレード 調合油, 有塩バター, 薄力粉 じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, マッシュルーム パセリ, にんにく, にんにく, キャベツ	677 kcal 30.8 g 28.2 g
26 水	学校給食週間 ガーリックライス	○	フェイスジョア カラフルサラダ ポンドケーキ	牛乳, ひよこめ, レッドキドニー 豚肉, ベーコン, バルメザンチーズ	精白米, 有塩バター, 調合油 じゃがいも, 白玉粉	玉ねぎ, ホールコーン, パセリ にんにく, セロリ, にんにく ホールトマト, グリンピース キャベツきゅうり, 赤ビーマン 黄ビーマン	698 kcal 22.2 g 19.9 g
27 木	学校給食週間 ガパオライス	○	目玉焼き ビーフン入りトヤク	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご	精白米, 調合油, 砂糖, でんぶん ビーフン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ にんにく, ビーマン, パプリカ ぶなしめじ, ホールトマト, バジル もやし, チンゲンサイ レモン(果汁)	688 kcal 29.9 g 23.1 g
28 金	学校給食週間 生パスタのバジルソース ミニピザ	○	イタリアンスープ	牛乳, ベーコン, たまご バルメザンチーズ, ピザチーズ	生パスタ(卵なし), 調合油 有塩バター, ナン	玉ねぎ, マッシュルーム バジル, セロリ, にんにく キャベツ, にんにく, ビーマン ホールトマト	699 kcal 26.2 g 28.1 g
31 月	里芋ごはん	○	さばのネギみそ焼き 塩こうじ汁 白菜サラダ	牛乳, こんぶ, まさば, 赤みそ 豆腐	米, 里芋, 白ごま, 砂糖, 調合油	グリンピース, しょうが, あさつき 長ねぎ, ぶなしめじ, はくさい, もやし きゅうり, 玉ねぎ	633 kcal 25.7 g 21.8 g

全国学校給食週間 1/24~1/30 世界の料理紹介

24日(月) 韓国

☆まぜまぜビビンバ



日本でも人気の韓国料理

味付けは唐辛子みそがポイント

25日(火) フランス

☆メルルーサのポワレ



ポワレとはフライパンで油で揚げ
焼きにするフランスの料理法。

26日(水) ブラジル

☆フェイスジョア



豆と肉を煮込んだブラジルの
伝統料理。豆が苦手な人もおいしく食べら
れます。

27日(木) タイ

☆ガパオライス



タイの代表的な料理。

鶏ひき肉をバジルを入れて炒め、
ご飯にのせます。

28日(金) イタリア

☆ミニピザ



ピザのルーツは古代エジプト。
イタリアでは16世紀に誕生しました。
20世紀にはアメリカから世界へ





令和4年1月7日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

全国学校給食週間 1/24~1/30

学校給食の歴史を見てみよう

昭和22(1947)年

※脱脂粉乳
シチュー

昭和27(1952)年

コッペパン、鯨肉
脱脂粉乳

昭和52(1977)年

ご飯給食の始まり
牛乳



現在・完全給食

※脱脂粉乳とは牛乳から脂肪分をぬいて粉にしたもの。お湯に溶かして飲む。

☆大塚小学校では1/24(月)~28日(金)に給食で世界の料理を作り

ます。お楽しみに！

七草がゆ

七草がゆは春の七草を正月7日におかゆに入れて食べ、1年間の無病息災を祈る行事です。おかゆを食べる風習は中国から伝わりました。江戸時代に武家の行事となり、参勤交代を通じて全国へ広まりました。

せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(大根)

