

令和4年度 1月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1食時 - たんぱく質 脂質
11 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,おおむぎ(米粒麦)		606 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉切り身(50g)	上白糖,でんぷん	しょうが,にんにく	28.6 g
	七草入りお雑煮		絹ごし豆腐,鶏肉,板なしかまぼこ, 油揚げ	白玉粉	にんじん,だいこん,かぶ,ねぎ,かぶ (葉),せり	14.4 g
	果物(初日の出みかん)				みかん	
12 木	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		606 kcal
	白身魚のフライ		ホキ	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油	にんにく	21.0 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	19.8 g
	いんげん豆のミネストローネ		ベーコン,豚肉,いんげんまめ(乾)	炒め油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, セロリー,えのきだけ,トマト水煮 (ダイス缶)	
13 金	あずきご飯	○	あずき(乾)	米		623 kcal
	松風焼き		鶏肉(挽肉),白みそ	上白糖,でんぷん,白いりごま	玉葱,しょうが	26.4 g
	りんごとさつま芋の金団			さつまいも,水あめ(酵素糖化),上白糖	りんご(缶詰)	17.6 g
	けの汁		昆布(だし),削り節(だし),高野豆腐, 大豆,油揚げ,赤みそ	こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,わらび (ゆで),ねぎ	
16 月	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		621 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,上白糖		25.5 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でんぷん,揚げ油	しょうが汁	16.2 g
	肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし),高野豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな,ねぎ	
17 火	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖	レモン(果汁,生),レモン(全果,生)	617 kcal
	ほうれんそうのクリームシチュー		鳥がら,鶏肉(薄切り),調理用牛乳, 生クリーム	油,じゃがいも,サラダ油,バター,薄力粉	しょうが,にんじん,玉葱,マッシュ ルーム(水煮),ほうれんそう	22.3 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬け)	サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	29.4 g
18 水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,押 し豆腐	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, ねぎ,にら	603 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	もやし,キャベツ,にんじん,きゅう り	23.6 g
	果物(みはや)				みはや	16.9 g
19 木	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	637 kcal
	ぶりの甘辛揚げ		ぶり	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが	24.2 g
	五郎島金時のめった汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,カッ トわかめ,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのき だけ,ねぎ	23.3 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん	
20 金	ごまきなこトースト	○	きな粉(大豆)	食パン,マーガリン,白すりごま,白 ねりごま,グラニュー糖,上白糖		644 kcal
	グヤーシュ(ハンガリー風シチュー)		鳥がら,豚肉,調理用牛乳,パルメザ ンチーズ	油,じゃがいも,サラダ油,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	22.0 g
	花野菜サラダ		ベーコン	サラダ油,オリーブ油,上白糖	キャベツ,カリフラワー,にんじん	33.5 g

本年もよろしくお願ひします。

新しい1年が始まりました。子供たちの心と体の健やかな成長を願ひ、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。



令和4年度 1月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1食あたり たんぱく質 脂質
23月	ドライカレーライス	○	豚ひき肉,鳥がら,大豆	米,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,干ししぶどう	674 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.0 g
	ヨーグルト 手作りいんごソース		加糖ヨーグルト	上白糖	りんご,レモン(果汁,生)	16.1 g
24火	★豚とツナの炒飯★	○	豚ひき肉,ツナ(油漬)	精白米,サラダ油,炒め油,白いりごま	にんにく,玉葱,ねぎ,パセリ	627 kcal
	中華風たまご焼き		ロースハム,たまご	油,上白糖,ごま油	にんにく,ねぎ,にら	29.1 g
	わかめスープ		鳥がら,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	しょうが,玉葱,もやし,えのきたけ,青梗菜	26.5 g
	果物(いよかん)				いよかん	
25水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉,大豆	スパゲティ(ハーフ),サラダ油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト(水煮)(ダイス缶)	635 kcal
	★ポテトのハニーサラダ★			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	26.3 g
	果物(夢オレンジ)				夢オレンジ	22.8 g
26木	★ひじきチャーハン★	○	豚肩ロース,干ひじき(アヲ益,乾)	米,サラダ油,炒め油,上白糖,白いりごま	にんにく,パセリ	629 kcal
	揚げ魚のピリ辛だれかけ		メルルーサ	でんぷん,揚げ油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	24.9 g
	たまごスープ		鳥がら,木綿豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	玉葱,えのきたけ,ねぎ,こまつな	20.9 g
27金	釜焼きビビンパ	○	豚肉	精白米,押麦,ごま油,炒め油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,生ぜんまい(ゆで),切干しだいこん,もやし,こまつな	604 kcal
	★肉団子入り春雨スープ★		鶏ひき肉,豚ひき肉	でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,はくさい,ねぎ	22.0 g
	果物(みかん)				みかん	17.8 g
30月	セルフおにぎり	○	焼きのり	精白米		607 kcal
	焼き鮭		甘塩鮭			30.1 g
	なっばのおひたし				キャベツ,こまつな	20.7 g
	元気農場野菜の豚汁		削り節(だし),豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
31火	みそラーメン	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,豆みそ	冷凍ラーメン,ごま油,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,にら,ねぎ	607 kcal
	青のいびんスポット		大豆,あおのり	でんぷん,揚げ油,じゃがいも		25.4 g
	果物(いちご)				いちご	26.6 g

1月24日～30日 全国学校給食週間

給食のはじまり献立

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子供たちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後戦争で中断されたのち、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念し、記念日が設けられましたが、この日は冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。本校の給食でも、全国学校給食週間にちなんだ取組を行います。

- ★1月24日～27日 調理師さんのおすすめメニュー 給食を作っている調理師さんのことを紹介します。献立表に★がついているものが、調理師さんの好きなおすすめメニューです。
- ★1月30日 給食のはじまり献立 最初の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」に近い献立です。

今月の給食目標 味わってよく噛んで食べよう

○かんで飲み込むまでの回数を知ろう。○唾液の効用を知ろう。○よく噛むことでの体内への影響を知ろう。

学校給食実施基準：エネルギー611～689kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー622kcal たんぱく質24.9g 脂質21.4g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。