



# 令和3年1月の献立表



家庭数

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：食事のマナーを身につけましょう 食生活指導のめあて：日本の食事を知りましょう

日	曜	献立	牛乳	食品(3つのなかま)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ
				体をつくるものになるもの(赤)	エネルギーのもとになるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)		
12	火	メダイのそぼろごはん	○	メダイ、鶏肉、赤みそ	米、米ぬか油、糸こんにゃく、さとう	しょうが、人参、ごぼう、グリーンピース	628 kcal	和食の日 正月料理
		白玉雑煮		鶏肉、とうふ	白玉粉、でんぷん	人参、大根、長ねぎ、小松菜	24.3 g	
		紅白なます			さとう	人参、大根、レモン	16.8 g	
							2.3 g	
13	水	シナモントースト	○		食パン、有塩バター、さとう		637 kcal	
		チリコンカン		いんげんまめ、ベーコン、豚肉	じゃがいも、米ぬか油、米粉	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、パセリ	20.4 g	
		フレンチサラダ			さとう、米ぬか油	きゃべつ、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ	27.3 g	
							2.9 g	
14	木	じゃこわかめご飯	○	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米、押麦		602 kcal	
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉、鶏肉	米ぬか油、じゃがいも、糸こんにゃく、さとう、でんぷん	人参、玉ねぎ、グリーンピース	21.3 g	
		ごまおひたし			白ごま	きゃべつ、もやし、人参	14.8 g	
							2.1 g	
15	金	あんかけ焼きそば	○	豚肉	米ぬか油、めん、でんぷん、ごま油	人参、玉ねぎ、エリンギ、もやし、きゃべつ	666 kcal	
		大根とわかりの南蛮漬			ごま油	大根、きゅうり	24.5 g	
		スパイシーポテト		大豆	じゃがいも、でんぷん、米ぬか油		23.7 g	
							2.4 g	
18	月	ブルコギ丼	○	豚肉	米、米ぬか油、さとう、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、もやし、人参、にら、りんご、しょうが、にんにく	608 kcal	
		五目スープ		鶏肉、とうふ	米ぬか油、ごま油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	22.8 g	
		ぼんかん				ぼんかん	17.0 g	
							2.5 g	
19	火	ご飯	○		米		656 kcal	
		ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、米ぬか油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、きゃべつ	22.1 g	
		ナムル			ごま油、さとう	人参、もやし、小松菜、しょうが、長ねぎ、にんにく	22.6 g	
		卵入りワカメスープ		とうふ、生わかめ、卵	でんぷん	長ねぎ	2.3 g	
20	水	きな粉バタートースト	○	きなこ	パン、有塩バター、さとう		635 kcal	
		クリームシチュー		鶏肉、牛乳	米ぬか油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、マッシュルーム(缶詰)、パセリ	22.2 g	
		カラフルサラダ			米ぬか油	小松菜、もやし、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	29.1 g	
							2.7 g	
21	木	こぎつね寿司	○	鶏肉、あぶらあげ、卵	米、さとう、米ぬか油	人参、グリーンピース	630 kcal	
		豚汁		豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ	米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく	大根、ごぼう、長ねぎ	26.3 g	
		からし和え		ひじき	さとう	小松菜、人参、もやし	20.3 g	
							2.9 g	
22	金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米、押麦、米ぬか油、じゃがいも、米粉、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、りんご	688 kcal	カレーライス の日
		コーンサラダ			米ぬか油、さとう	きゃべつ、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	19.4 g	
		りんご				りんご	21.4 g	
							2.5 g	
25	月	麦ごはん	○		米		560 kcal	明治21年 の給食
		魚の塩焼き		オホーツクサーモン			28.0 g	
		野菜の即席煮				きゃべつ、きゅうり、人参、しょうが	14.0 g	
		けんちん汁		なまあげ	米ぬか油、こんにゃく、じゃがいも	人参、ごぼう、大根、長ねぎ	2.4 g	
26	火	コーンピラフ	○	鶏肉、ウインナー	米、米ぬか油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム(缶詰)、ホールコーン、パセリ	633 kcal	1月生まれ お誕生日給食
		かぶのスープ		ベーコン	米ぬか油	人参、玉ねぎ、かぶ	17.6 g	
		ハートレックがサラダ			じゃがいも、はちみつ、米ぬか油	人参、きゃべつ、きゅうり	18.7 g	
		アセロラゼリー		粉寒天	さとう	アロラ(10%果汁入り飲料)、りんご(缶)	3.0 g	
27	水	丸パン	○		丸パン		647 kcal	ドイツ料理の 日
		フリカデルレ		豚肉、鶏肉、とうふ	米ぬか油、パンこ、さとう、でんぷん	玉ねぎ、にんにく	30.9 g	
		プラットカルトッフェル			じゃがいも、オリーブ油	人参、ブロッコリー、にんにく	25.2 g	
		レンズ豆のスープ		鶏肉、レンズまめ(乾)		人参、玉ねぎ、きゃべつ	3.0 g	
28	木	ごはん	○		米		668 kcal	郷土料理 宮崎県
		チキン南蛮		鶏肉	でんぷん、米ぬか油、さとう	にんにく、しょうが	22.6 g	
		切干大根のナムル			さとう、ごま油	もやし、人参、きゅうり、きりぼし大根、長ねぎ、しょうが	22.2 g	
		さつまいものみそ汁		白みそ、赤みそ	ー	小松菜、長ねぎ	2.8 g	
29	金	みそ煮込みうどん	○	鶏肉、あぶらあげ、かまぼこ、豆みそ、赤みそ	うどん	ごぼう、人参、白菜、小松菜	589 kcal	郷土料理 愛知県
		おひたし				きゃべつ、人参、もやし	22.2 g	
		鬼まんじゅう(米粉)			さつまいも、米粉、でんぷん、さとう		14.5 g	
							2.1 g	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆1月生まれのお誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆1月24日(日)～30日(土)は全国学校給食週間です。

学校給食週間は、戦争中に一時中断していた給食が、昭和21年12月24日に再開されたことを記念して始まりました。給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となっています。25日(月)の献立は、ご飯・魚の塩焼き・野菜の即席漬・けんちん汁・牛乳で、当時の給食を再現しています。

1週間、学校給食について考えてもらうため、行事食を取り入れました。

☆和食の日があります。

☆パン・麺は、卵不使用のものを使用しています。

☆ベーコン・ウインナーは、乳・卵不使用のものを使用しています。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) オホーツクサーモン(北海道)

メダイ(東京・八丈島) ちりめんじゃこ(宮崎・熊本) 大豆(北海道) 白いんげん豆(北海道) レンズ豆(アメリカ) わかめ(徳島)

ひじき(国産) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(鹿児島) 牛乳(千葉) 米(石川) 米粉(秋田) 押麦(静岡) 切り干し大根(宮崎)

じゃがいも(北海道・鹿児島) ごま(ミャンマー) さつまいも(千葉) 玉ねぎ(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) 人参(千葉) 大根(千葉) 小松菜(埼玉)

白菜(茨城) きゅうり(群馬・埼玉) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド) かぶ(千葉) 長ねぎ(千葉) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) エリンギ(長野)

しめじ(新潟) パセリ(静岡) ブロッコリー(群馬) チンゲン菜(静岡) にら(栃木) ホールコーン(北海道) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)

マッシュルーム水煮(岡山) レモン(アメリカ) りんご(青森・長野) ぼんかん(愛媛) パイン缶(インドネシア) りんご缶(青森)