

# 1月献立予定表



2021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 火	五目うどん	○	白玉おしるこ 磯あえ  〈1/11鏡開き〉	牛乳, 豚肉, 小豆, ほしのり	冷凍うどん, 調合油, 砂糖 小町麩, 砂糖, 白玉粉	にんじん, 長ねぎ, こまつな もやし, キャベツ	656 kcal 24.7 g 13.5 g
13 水	アコーディオン サンド	ジュ ア	冬野菜のクリーム煮 茎わかめサラダ  〈お誕生日給食〉	ヨーグルト, ベーコン 鶏肉, 牛乳, 生クリーム くきわかめ 1月生まれの子にデザート	コッペパン, 砂糖 ブルーベリージャム バター, 調合油, じゃがいも 薄力粉, ごま油	にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, かぶ はくさい, ブロccoli キャベツ, きゅうり	675 kcal 22.1 g 27.1 g
14 木	ひじきチャーハン	○	バンサンスー 華風コーンスープ	牛乳, たまご, 豚肉 豚ばら, ひじき, 豆腐	米, 押麦, 調合油, 白ごま はるさめ, 砂糖, ごま油 でんぷん	にんにく, パセリ, にんじん もやし, きゅうり, 長ねぎ クリームコーン ホールコーン	624 kcal 22.3 g 21.5 g
15 金	わかめきびご飯	○	もちっこ春巻き 沢煮わん  〈人気メニュー〉	牛乳, 炊き込みわかめ チェダーチーズ, ベーコン 豚肉, 豆腐	米, きび, 春巻きの皮 もち, 薄力粉, 調合油	えのきたけ, ごぼう にんじん, 長ねぎ, こまつな しょうが	695 kcal 23.0 g 21.6 g
18 月	ガーリックライス	○	スパニッシュオムレツ ポルシチ	牛乳, ベーコン, たまご 豚肉	米, バター, 調合油 じゃがいも, 砂糖	にんにく, パセリ, 玉ねぎ ホールのトマト, しょうが にんじん, キャベツ トマトジュース	696 kcal 26.3 g 23.1 g
19 火	麦ご飯	○	さばのネギみそ焼き ごまおひたし みそ汁  〈和食献立の日〉	牛乳, まさば, 赤みそ 油揚げ, カットわかめ 白みそ	米, 押麦, 砂糖, 白ごま さつまいも	しょうが, 長ねぎ, こまつな はくさい, もやし, 玉ねぎ	639 kcal 25.8 g 19.4 g
20 水	和風スパゲティ	○	じゃこ入り大根サラダ チーズケーキ	牛乳, ベーコン, ウィンナー 焼きのり, しらす干し クリームチーズ, たまご 生クリーム, ヨーグルト	スパゲティ, 調合油 砂糖, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ぶなしめじ, えのきたけ エリンギ, ピーマン キャベツ, だいこん, きゅう	656 kcal 23.6 g 28.4 g
21 木	ホイコーロー丼	○	はるさめスープ みかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉 豆腐	米, 押麦, 調合油 砂糖, でんぷん, ごま油 はるさめ	しょうが, にんにく にんじん, 長ねぎ, キャベツ ピーマン, ぶなしめじ こまつな, みかん	605 kcal 20.5 g 16.8 g
22 金	シンガポール チキンライス	○	スパイシー パスタスープ  〈世界の料理〉	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, バター, 調合油 マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン りんご, セロリ, キャベツ	671 kcal 24.9 g 19.5 g
25 月	カレーライス	○	白菜サラダ ホワイトゼリー	牛乳, 豚肉 パルメザンチーズ, てんぐさ 乳酸菌飲料	米, 押麦, 調合油 じゃがいも, 薄力粉, バター 砂糖	にんにく, しょうが にんじん, 玉ねぎ, りんご ホールのトマト, はくさい もやし, きゅうり, みかん	667 kcal 20.3 g 21.8 g
26 火	まっちゃん揚げパン	○	チキンクリームスープ 何でも千切りサラダ	牛乳, 鶏肉	コッペパン, 調合油, 砂糖 マカロニ, コーンスターチ	にんじん, マッシュルーム 玉ねぎ, だいこん, キャベツ きゅうり, レモン果汁	656 kcal 21.8 g 28.4 g
27 水	昆布ごはん	東京 牛乳	鮭の照り焼き カラフルきんぴら みそ汁  〈東京産の牛乳〉	牛乳, 刻み昆布, 豚肉 しろさけ, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, 調合油 じゃがいも, こんにゃく 白ごま	にんじん, しょうが, ごぼう ピーマン, 黄パプリカ キャベツ, ぶなしめじ えのきたけ	606 kcal 27.5 g 17.7 g
28 木	みそラーメン	○	青のり粉ふきいも ぼんかん	牛乳, 豚肉, 白みそ, 赤みそ 豆みそ, あおのり	蒸し中華めん, ごま油 調合油, 白ごま, でんぷん バター, じゃがいも	にんにく, しょうが にんじん, 玉ねぎ, キャベツ もやし, こまつな, ぼんかん ホールコーン, 長ねぎ	616 kcal 23.5 g 19.8 g
29 金	中華風たきこみご飯 大根もち	○	わかめスープ	牛乳, 豚肉, かつお節 カットわかめ, たまご	米, もち米, ごま油 砂糖, 調合油, 上新粉 白玉粉, でんぷん	にんじん, エリンギ, 長ねぎ しょうが, こまつな だいこん, 玉ねぎ	655 kcal 21.2 g 20.7 g

※食材の都合により、変更する場合があります。



保護者の皆様 新年 おめでとうございます。

大塚小の子供たちは 給食の食べ残しが少なく、野菜料理やスープ類等も良く食べています。  
寒い日が続きますが、給食を通じて子供たちの健康のため、栄養バランスをサポートしてまいります。  
3学期もご協力よろしくお願い申し上げます。

栄養士 鈴木

※事務連絡

3学期の給食費の引き落としは 1月7日(木)と2月1日(月)の2回で終了します。  
どうぞよろしくお願いいたします。

# 給食だより 1月号

令和3年1月8日  
文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
栄養士 鈴木 真奈美



新年明けましておめでとうございます。今年も安全で美味しい給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

## 1月は全国学校給食週間があります


学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化した事から、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら（アメリカのアジア救援公認団体）からの給食物資贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「学校給食週間」とするようになりました。



### 「まごはやさしい」で免疫力をアップしましょう！

ごはんのみそ汁を基本に和食で献立を考えると、ほとんどがクリアできます。

<b>ま</b> め 	とうふは良質のたんぱく質。納豆、みそなどは 免疫力を高める発酵食品です。
<b>ご</b> ま 	ごまに含まれる鉄分は貧血予防効果があり、血液中の酸素不足も解消します。
<b>わ</b> かめ 	わかめなどの海藻類はカルシウムなどのミネラル豊富なスーパー食品です。
<b>や</b> さい 	成人で1日350gの野菜が必要です。ビタミンやミネラルが体調を整えます。
<b>さ</b> かな 	体を作るたんぱく質とDHA・EPAなどの油成分に健康効果があります。
<b>し</b> いたけ 	ビタミンDや免疫を助けるベータグルカンという成分が注目されています。
<b>い</b> も 	食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、体調を整えます。