



# 1月予定献立表



2023年 1月

文京区立大塚小学校

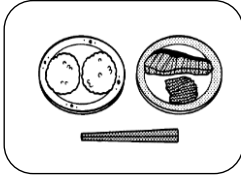
| 日       | 献立名             | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|-----------------|----|---------------------------------------|----------------------------------|---|----------------------|
| 11<br>水 | 塩ちゃんこうどん        | ○  | 鶏肉                                    | 冷凍うどん, 調合油, 焼きふこんにやく             | にんじん, ごぼう, だいこん, しょうが, 長ねぎ<br>こまつな                | 679 kcal             |
|         | かがみ開きぜんざい       |    | 小豆                                    | 白玉粉, 砂糖                          |   | 27.7 g               |
|         | きゅうりとツナの和え物     |    | まぐろ缶詰                                 | マヨネーズ(卵無し), 調合油<br>砂糖            | きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン                                 | 20.0 g               |
|         | ★かがみ開き          |    |                                       |                                  |   |                      |
| 12<br>木 | メープルシロップトースト    | ○  |                                       | 食パン, 有塩バター<br>メープルシロップ           |   | 654 kcal             |
|         | 豚肉のトマトソース煮      |    | 豚肉, ひよこまめ                             | 調合油, じゃがいも, 有塩バター<br>薄力粉         | にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト                           | 21.7 g               |
|         | フレンチサラダ         |    |                                       | 調合油, 砂糖                          | キャベツ, にんじん, ホールコーン, ブロッコリー<br>玉ねぎ                 | 28.1 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 13<br>金 | ご飯              | ○  |                                       | 精白米                              |   | 708 kcal             |
|         | アジフライマヨソース      |    | まあじ, たまご                              | 薄力粉, パン粉, 米ぬか油<br>マヨネーズ(卵無し), 砂糖 | 玉ねぎ, パセリ  | 28.6 g               |
|         | コールスロー          |    |                                       | 調合油, 砂糖                          | キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ                        | 28.9 g               |
|         | 冬野菜のみそ汁         |    | 赤みそ                                   | 里芋                               | だいこん, こまつな  | 2.4 g                |
|         | みかん ★和食の日       |    |                                       |                                  | みかん   |                      |
| 16<br>月 | あぶら麩丼           | ○  | たまご, 焼きのり                             | 精白米, 竹輪ふ, 砂糖                     | 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こねぎ                             | 601 kcal             |
|         | ごま酢あえ           |    |                                       | 白ごま, 砂糖                          | にんじん, キャベツ, もやし                                   | 22.0 g               |
|         | カフェオレゼリー        |    | てんぐさ(角寒天), 牛乳                         | 砂糖                               | インスタントコーヒー  | 15.9 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 17<br>火 | ピザトースト          | ○  | ベーコン, ピザーチーズ                          | 食パン, 調合油                         | にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, ホールトマト                           | 638 kcal             |
|         | ポテトのクリーム煮       |    | ベーコン, 鶏肉, 牛乳<br>乳児用液体ミルク              | 調合油, じゃがいも, 有塩バター<br>薄力粉         | 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム<br>パセリ                  | 26.4 g               |
|         | いんげん入りサラダ       |    |                                       | 調合油, 砂糖                          | キャベツ, きゅうり, にんじん, さやいんげん                          | 32.0 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 18<br>水 | 根菜のドライカレー       | ○  | 豚肉                                    | 精白米, おおむぎ(押麦)<br>有塩バター, 調合油, 砂糖  | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, れんこん<br>ごぼう, ホールトマト        | 612 kcal             |
|         | かぼちゃのサラダ        |    |                                       | 調合油, 砂糖                          | 西洋かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ                           | 21.8 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   | 20.3 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 19<br>木 | 中華風炊き込みおこわ      | ○  | 豚肉                                    | 精白米, ごま油, 砂糖                     | しょうが, 長ねぎ, にんじん, えだまめ                             | 640 kcal             |
|         | 大根もち            |    | かつお削り節                                | 上新粉, 白玉粉, 砂糖, 米ぬか油               | だいこん, 長ねぎ   | 20.6 g               |
|         | ビーフンスープ         |    | 豚肉                                    | ビーフン, ごま油                        | にんじん, 長ねぎ, ピーマン, こまつな                             | 19.6 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 20<br>金 | ジャパラ            | ○  | 鶏肉                                    | 精白米, 有塩バター, 調合油                  | にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン<br>ホールトマト            | 668 kcal             |
|         | オニオンスープ         |    | ベーコン                                  | 調合油                              | 玉ねぎ, にんじん, パセリ                                    | 22.4 g               |
|         | なめらかプリン         |    | 牛乳, クリーム, たまご                         | 砂糖                               |   | 26.9 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 23<br>月 | チリビーンズライス       | ○  | ベーコン, 豚肉, 大豆                          | 精白米, 調合油, じゃがいも<br>薄力粉, 砂糖       | にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマトジュース                          | 603 kcal             |
|         | 白菜サラダ           |    |                                       | 調合油, 砂糖                          | はくさい, もやし, きゅうり, 玉ねぎ                              | 21.4 g               |
|         | ★お誕生日給食         |    |                                       |                                  |   | 19.6 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   |                      |
| 24<br>火 | おつきりこみ(群馬県)郷土料理 | ○  | 豚肉, 油揚げ                               | ほうとう, 調合油, こんにやく                 | にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, はくさい<br>西洋かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな | 661 kcal             |
|         | 鬼まんじゅう          |    |                                       | さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 上新粉              |   | 22.7 g               |
|         |                 |    |                                       |                                  |   | 20.5 g               |
|         | ★給食週間 地域料理ウィーク  |    |                                       |                                  |   |                      |
| 25<br>水 | 深川めし(東京都)郷土料理   | ○  | あさり, 油揚げ                              | 精白米                              | にんじん, しょうが  | 617 kcal             |
|         | おでん             |    | こんぶ, さつま揚げ, つみれ<br>焼き竹輪, がんもどき, ウィンナー | 砂糖, こんにやく, じゃがいも, お<br>ふ         | だいこん, にんじん  | 27.2 g               |
|         | 天草オレンジ          |    |                                       |                                  | 国産オレンジ  | 19.8 g               |

|         |                 |                           |  |  |          |
|---------|-----------------|---------------------------|--|--|----------|
| 26<br>木 | ちくわパン(北海道)ご当地料理 | 焼き竹輪, まぐろ缶詰               | ショートニングパン<br>マヨネーズ(卵無し)                | パセリ, ホールコーン                                | 634 kcal |
|         | 白いんげんのカレーシチュー   | ベーコン, いんげんまめ, 牛乳<br>生クリーム | 調合油, じゃがいも, 有塩バター<br>薄力粉               | にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ                       | 26.2 g   |
|         | カラフルサラダ         |                           | 調合油                                    | こまつな, もやし, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン<br>黄ピーマン, パセリ | 32.6 g   |
|         |                 |                           |  |  |          |
| 27<br>金 | 七穀わかめご飯         | 炊き込みわかめ                   | 精白米, 押麦, きび(精白粒)                       |  | 686 kcal |
|         | さつまいもコロッセ(石川産)  | 豚肉                        | 調合油, さつまいも, じゃがいも<br>マッシュポテト, 薄力粉, パン粉 | 玉ねぎ  | 21.8 g   |
|         | 大根と豆腐のみそ汁       | 白みそ, 赤みそ, 豆腐              |  | だいこん, 長ねぎ                                  | 17.1 g   |
|         | ぼんかん            |                           |  | ぼんかん                                       |          |
| 30<br>月 | ジョア             | ヨーグルト(ドリンクタイプ)            |  |  | 615 kcal |
|         | 焼き肉丼            | 豚肉, 赤みそ                   | 精白米, 調合油, 砂糖                           | にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく                | 26.4 g   |
|         | 大根の南蛮           |                           | ごま油                                    | だいこん, キムチ                                  | 16.1 g   |
|         | お豆の刈 イースープ      | ひよこまめ, レンズまめ, ベーコン        |  | 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, セロリー                          |          |
| 31<br>火 | ご飯              |                           | 精白米                                    |  | 608 kcal |
|         | 黒むつの照り焼き        | 黒むつ                       | 砂糖                                     | しょうが                                       | 28.6 g   |
|         | けんちん汁           | 鶏肉, 豆腐                    | 里芋, こんにゃく                              | だいこん, にんじん, 長ねぎ                            | 21.9 g   |
|         | ごまおひたし          |                           | 白ごま, 砂糖, ごま油                           | こまつな, はくさい, もやし                            |          |

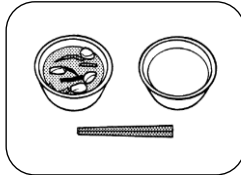
※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

| 今月  | エネルギー   | たんぱく質     |
|-----|---------|-----------|
| 本校  | 642     | 24.4      |
| 文京区 | 611~689 | 21.1~32.5 |

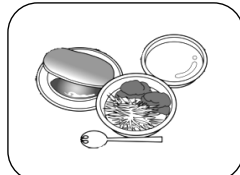
## 1月24日~30日は全国学校給食週間です



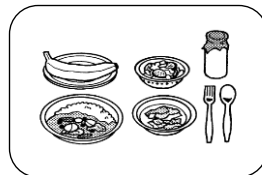
明治22年 1889年  
給食のはじまり



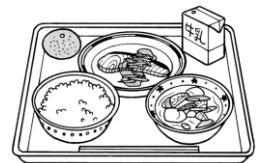
昭和21年頃



昭和30年頃



昭和51年頃



現在

## 学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡市の大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子供たちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子供たちの栄養改善の方法として国から推奨され、各地へ広まっていきました。その後、戦争により一時中断されました。

## 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子供たちの栄養状態が心配された事から、1946(昭和21)年にアメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食物資の贈呈式の12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年からは1月24日~30日を「学校給食週間」とする事が定められました。





令和5年1月 6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日~30日**

## おせち料理と1月の日本の行事食について

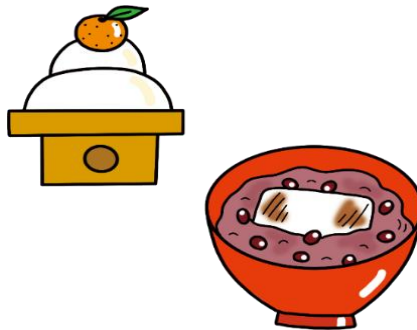


お正月といえば「おせち料理」。家族みんなが健康で明るい一年を送れますようにとの願いを込めて、色とりどりの料理が詰められます。調理の仕方も「煮る」「焼く」「炒める」「揚げる」「だしをとる」「さかなをしめる」など おせちをマスターできたら、それは和食の基本がマスターできたということになります。

7日 **ななくさ 七草がゆ**



11日 **かがみびら 鏡開きのおしるこ**



15日 **こしょうがつ あずき 小正月の小豆がゆ**



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草をきざんだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

お正月の鏡もちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割っておしるこなどにして食べます。ただし、「割る」という言葉を避け、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

1月15日は昔の暦では必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事を行ったり、門松などを焼く「どんど焼き」が行われ、この日に小豆がゆを食べる地域もあります。