



# 令和5年1月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 水	鶏ごぼうご飯	鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,葉ねぎ	583 kcal
	白玉雑煮	こんにふ,かつお節,鶏肉,蒸しかまぼこ,豆腐	白玉粉	にんじん,はくさい,こまつな	25.1 g
	紅白なます		砂糖,ごま	だいこん,にんじん	16.8 g
12 木	ご飯		米		2.2 g
	生揚げの中華炒め煮	豚肉,ほたてがし,鶏カラ,生揚げ	サラダ油,砂糖,でんふん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,エリンギ,チンゲン菜	638 kcal
	茎わかめサラダ	くきわかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	28.5 g
13 金	ハヤシライス	豚肉,鶏カラ	米,サラダ油,有塩バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	26.8 g
	青菜のコーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	2.5 g
	りんご寒天	粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	645 kcal
16 月	ご飯		米		19.8 g
	ひじきふりかけ	ひじき,かつお節	砂糖		21.0 g
	高野豆腐入り肉じゃが	鶏肉,高野豆腐,かつお節	サラダ油,こんにやく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	2.2 g
	五色和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,コーン	582 kcal
17 火	じゃこわかめご飯	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米		24.1 g
	ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,たまご	サラダ油,砂糖	長ねぎ,にんじん	16.5 g
	野菜おかか和え	かつお節		こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	2.0 g
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんにふ	サラダ油,さといも,こんにやく	だいこん,にんじん,長ねぎ	588 kcal
18 水	きのこのクリームスパゲティ	豚肉,ベーコン,鶏カラ,牛乳,液体ミルク,クリーム(乳脂肪),粉チーズ	スパゲティ,有塩バター,サラダ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,ほうれんそう	29.8 g
	ハニーポテトサラダ		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	20.2 g
	いよかん			いよかん	2.7 g
19 木	カレーミートパン	豚肉,ピザチーズ	コッペパン,サラダ油,薄力粉	玉ねぎ,にんじん	605 kcal
	ポトフ	鶏肉,鶏カラ	じゃがいも	セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	23.6 g
	りんご			りんご	24.5 g
20 金	ご飯		米		2.0 g
	鮭の西京焼き	ぎんざけ,西京みそ	砂糖		577 kcal
	ごま酢和え		ごま,砂糖	はくさい,にんじん,こまつな	27.5 g
	沢煮わん	豚肉,かつお節	サラダ油	えのきたけ,ごぼう,だいこん,にんじん,切りみつば	23.7 g
23 月	ミルクパン		ミルクパン		2.7 g
	冬野菜のクリーム煮	鶏カラ,ベーコン,鶏肉,牛乳,クリーム(乳脂肪)	サラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ,はくさい,ブロッコリー	575 kcal
	青菜とツナの和え物	まぐろ,缶詰	サラダ油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,玉ねぎ	24.5 g
24 火	深川めし	油揚げ,あさり	米,砂糖	しょうが,葉ねぎ	25.4 g
	塩ちゃんこ	鶏肉,油揚げ,鶏カラ	でんふん	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,だいこん,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな	2.4 g
	のり和え	焼きのり	砂糖	こまつな,にんじん,もやし	562 kcal
25 水	サンマーマン	豚肉,鶏カラ	中華めん,サラダ油,砂糖,でんふん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,きくらげ(乾),にら	27.0 g
	カレーピーンズ	大豆	揚げ油,でんふん,じゃがいも		19.8 g
	蔵出しみかん			みかん	2.3 g
26 木	ご飯		米		602 kcal
	ゼリーフライ	おから	揚げ油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,パン粉	長ねぎ,玉ねぎ,にんじん	24.1 g
	和風大根サラダ		砂糖,サラダ油	だいこん,にんじん,キャベツ,コーン,玉ねぎ	23.0 g
	さつまいも豚汁	豚肉,豆腐,かつお節,みそ	サラダ油,さつまいも,こんにやく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	2.4 g
27 金	ご飯		米		628 kcal
	豚肉のみそ漬	豚肉,みそ	ごま油,砂糖	しょうが,にんにく	19.1 g
	梅肉和え	かつお節	砂糖	だいこん,きゅうり,キャベツ,ねり梅	20.8 g
	ざく煮	焼き竹輪,なると,するめいか,かつお節	さといも,こんにやく,砂糖,でんふん	だいこん,にんじん,ごぼう	2.5 g

30月	ご飯		米		573 kcal
	いわしのさんがやき	まいわし、鶏肉、みそ	砂糖、てんぷん	長ねぎ、にんじん、しょうが、しそ葉	27.3 g
	菜の花のからし和え			なばな、にんじん、キャベツ、もやし	17.5 g
	みそ汁	油揚げ、かつお節、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、えのきだけ、葉ねぎ	2.4 g
31火	チキンカレーライス	鶏肉、鶏ガラ	米、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	632 kcal
	グリーンサラダ		サラダ油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	20.8 g
	ぼんかん			ぼんかん	19.8 g
					2.0 g

※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。

★牛乳は、毎日出ます。 ★食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



# 1月 給食だより

令和5年1月10日  
文京区立誠之小学校  
校長 穴戸 敏和  
栄養士 原口 美杜

## 1月の給食目標

「食事のマナーを身に付けましょう」「日本の食事を知りましょう」



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



## 1月の行事食

1月は正月や七草などの年中行事があり、行事食と呼ばれる伝統的な食事に触れる機会がたくさんあります。日本の食文化を学んでみましょう。11日の給食では、おせち料理で食べられる「紅白なます」と、鏡開きにちなんで白玉団子を餅に見立てた「白玉雑煮」を提供します。

### おせち料理



おせち料理には、新しい1年を健康で幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。伊達まきは見た目が巻物の書物に似ていることから学問成就、黒豆は語呂合わせから「まめに働けるように」、昆布巻きは「よろこぶ」と縁起が良いとされています。

### 七草



1年の中で季節の変わり目を表す「五節句」、1月7日は1年で一番初めの節句です。この日の朝に春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたおかゆを食べることで、生命力を取り入れ、病気をせず健康でいられるようにという願いが込められています。

### 鏡開き



1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えしたお餅を木づちで割るといふ行事です。ただし「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。「運を開く」という意味も込められています。鏡開きのお餅は、「おしろこ」や「ぜんざい」、「雑煮」などにしていただきます。

## 1/24～1/30は 全国学校給食週間

みなさんが毎日食べている給食は、明治22年に始まりました。その後、戦争によって食べる物が無くなってしまったために中断していましたが、戦争が終わると昭和21年12月24日に再開されました。これを記念して、冬休みと重ならないように、1か月遅れの1月24日～30日を「全国学校給食週間」と決めました。みなさんも、この機会に給食について改めて考えてみましょう。

誠之小学校では学校給食週間に、私たちの住んでいる東京都とその身近にある関東地方の県の郷土料理や特産物を給食で提供します。この機会に、日本の食文化について考えてみましょう。

- 1/24 (火) 東京都  
「深川めし、塩ちゃんこ、のり和え、牛乳」
- 1/25 (水) 神奈川県  
「サンマーメン、カレービーンズ、蔵出しみかん、牛乳」
- 1/26 (木) 埼玉県  
「ご飯、ゼリーフライ、和風大根サラダ、さつまいも豚汁、牛乳」
- 1/27 (金) 群馬県  
「ご飯、豚肉のみそ漬け、梅肉和え、ざる、牛乳」
- 1/30 (月) 千葉県  
「ご飯、いわしのさんが焼き、菜の花のからし和え、みそ汁、牛乳」

群馬県

埼玉県

東京都

神奈川県

千葉県

郷土料理とは…

地域特有の産物を使用し、昔の人の知恵や工夫が詰まった料理のこと。

特産物とは…

その土地の気候風土を生かし、特定の地域で生産し収穫されるものこと。