



深大寺小学校 1月給食だより (前半)

調布市立深大寺小学校
校長 濱松章洋
栄養士 安齋亨

目標		食事マナーを考えて食事をしよう				教室をきれいにする				正しい箸や食具の持ち方・食事の姿勢			
日	お米	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	料理の説明							
11 水	茨城県産 ふきおこめ	給食を通して食文化 (人日の節句 & 鏡開き) を知ろう!						正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草かゆ」を食べる風習があります。今日は七草を使ったあんかけご飯とおしるこを提供します。春の七草、全て言うことができますか？					
		春の七草あんかけごはん さわらのネギみそ焼き おしるこ	〇	ぎゅうにゅう、 とりこ、 さわら、あかみそ、 あずき	おこめ、あぶら、 しらたき、 かたくりこ、さとう、 ごまあぶら、 しらたま	ごぼう、こまつな、 しめじ、だいこん、 かぶ、かぶのほ、 にんじん、せり、 ななくさ、ねぎ							
12 木		お正月の定番の遊びより 「たこあげ」!?						童謡「お正月」の歌詞にあるように、麻揚げは昔からお正月の定番の遊びでした。給食室でもタコを揚げます。蒸してつぶしたじゃが芋に、たこ、キャベツ、紅ショウガ、青のりを入れて丸め、油で揚げます。たこ焼きのような…コロッケのような味で、深小の子ども達に大人気のメニューです!					
		カレーうどん・ポテトたこ揚げ キャベツとツナのサラダ みかん	〇	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、タコ、 あおのり、かつお、 マグロ	うどん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、 あげあぶら、 Egg プリ-マ3ネ-ス	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、しいたけ、 ねぎ、こまつな、 キャベツ、 べにしょうが、 はくさい、みかん							
13 金	茨城県産 こしひかり	5年生国語「はたはたのうた」より「はたはた」が給食に登場!						「はたはたといふさかな、うすべにいろのはたはた、はたはたがとれる日は はたはた曇といふ曇があらはれる…」5年生が国語で学習する「はたはたのうた」に合わせて、給食でも「はたはた」が登場します。詩を味わい、食材を味わい、食文化を学ばしましょう。					
		わかめごはん・はたはたのみそダシかけ 白菜と茎わかめのサラダ きりたんぼ汁(秋田県料理)	〇	ぎゅうにゅう、 わかめ、はたはた、 あかみそ、 くきわかめ、 とりにく、 あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、 あげあぶら、さとう、 あぶら、きりたんぼ、 しらたき	にんじん、キャベツ、 ちやし、はくさい、 たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しいたけ、 せり、ねぎ							
16 月	茨城県産 こしひかり	スープを飲んで温まろう & 色々な柑橘を食べよう (7種類目)						骨付きの鶏もも肉を朝からじっくり煮込み、手作業で肉をほぐします。白濁したスープには、鶏の旨味が詰まっています。寒さが厳しい時期に嬉しいスープです。クレメンティンとは、スペイン生まれの風味豊かな柑橘です。薄皮で簡単にむけます。					
		マーポー丼・小松菜のナムル 参鶏湯風スープ くだもの(クレメンティン)	〇	ぎゅうにゅう、 とうふ、ぶたにく、 こうやどうふ、 あかみそ、 とりにく	おこめ、あぶら、 さとう、 かたくりこ、 ごまあぶら、 もちこめ	にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 だいすもやし、 こまつな、 クレメンティン							
17 火	茨城県産 こしひかり	冬野菜(小松菜・白菜・長ネギ・水菜)を味わおう!						冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。冬ならではの野菜の甘味を味わいましょう。今年はうさぎ年です。うさぎのように野菜をモリモリ食べましょう!					
		親子丼 冬野菜のおひたし 水菜のはりはり汁	〇	ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 のり、ぶたにく、 あぶらあげ	おこめ、さとう、 かたくりこ、 ごまあぶら	たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、にんじん、 こまつな、はくさい、 ちやし、みずな、 えのき							
18 水		大人気「じゃが丸くん」 & 色々な柑橘を食べよう (8種類目)						本校で定番の「じゃが丸くん」とは、蒸したじゃが芋に、アメリカンドッグのような生地をまとわせて揚げた料理です。外はサクサク、中はホクホクした食感が子ども達に人気があります。柑橘食べ比べ8種類目は「ぼんかん」です。種は少しありますが、みかんのように皮を手でむくことができます。					
		みそラーメン・じゃが丸くん 拌三絲(ハンサンスー) くだもの(ぼんかん)	〇	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 こうやどうふ、 あかみそ、 しるみそ、ハム	ちゅうかめん、 あぶら、 ごまあぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、 あげあぶら、 はるさめ、さとう	しいたけ、にんじん、 ちやし、ねぎ、 とうもろこし、にら、 にんにく、しょうが、 きゅうり、ぼんかん							
19 木	千葉県産 ふきおこめ	舌と目で味わう献立 & 色々な柑橘を食べよう (9種類目)						チキンクリームライスとは、赤いチキンライスに白いクリームソースをかけた料理です。サラダやスープにも色鮮やかな野菜が入ります。舌と目で味わいましょう。柑橘食べ比べ9種類目は「天草」です。果汁がたっぷりです。					
		チキンクリームライス ガルバンソーサラダ ABCマカロニスープ・くだもの(天草)	〇	ぎゅうにゅう、 とりにく、 なまクリーム、 ハム、ひよこまめ、 ベーコン	おこめ、あぶら、 こむぎこ、 バター、さとう、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 とうもろこし、 ほうれんそう、 こまつな、キャベツ、 パプリカ、パセリ、 あまくさ							
20 金	茨城県産 こしひかり	1月20日は、正月行事を締めくくる「骨正月」						1月20日は寒さが最も厳しいころとされる「大寒」です。また、正月料理用に用意した塩ブリや新巻きザケを、骨になるまで食べきる日でもあるため「骨正月」でもあります。今日は、魚屋さんから真鯛のお頭や中骨を届けてもらい、アラ汁を作ります。アラ汁を飲んで温まりましょう!					
		ごはん・手作り小魚ふりかけ いも煮(東北地方料理) 鯛のアラ汁	〇	ぎゅうにゅう、 じゃこ、かつお、 あおのり、 ぶたにく、なまあげ、 たいあら、あかみそ、 しるみそ	おこめ、さといも、 こんにやく、あぶら、 さとう	にんじん、しめじ、 ねぎ、いんげん、 だいこん、 はくさい、こねぎ、 しょうが							



深大寺小学校 1月給食だより（後半）

調布市立深大寺小学校
校長 瀧松章洋
栄養士 安齋亨


目標		食事マナーを考へて食事をしよう		教室をきれいにする		正しい箸や食具の持ち方・食事の姿勢		
日	お米	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	料理の説明		
23月	茨城県産	中華料理でお肉も野菜もバランスよく食べよう！						<p>家常豆腐は、中国の四川料理のひとつです。四川料理は辛味が強いことで有名ですが、給食では辛味を抑えています。「家でいつも食べる」とか「家に常にある材料で」といった意味があるようです。お肉、豆腐、野菜などをバランスよく食べることができます。</p>
		家常豆腐丼 糸寒天の中華和え わかめスープ	○	きゅうり、ゆず、なまあげ、ぶたにく、あかみそ、いとかんてん、わかめ、とうふ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しいたけ、くらげ、にんじん、はくさい、だけのこ、ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが、ちやし、キャベツ、こまつな、えのき		
24火	茨城県産	全国学校給食週間① 昭和51年ごろの給食 米飯給食の導入						<p>1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割などについて理解や関心を高めることを目的に、毎年全国各地で様々な行事が行われます。本校では「給食の歴史」をテーマにした給食を提供します。今日は米飯給食が導入された頃の給食です。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、給食にご飯が出るのは珍しいことでした。</p>
		カレーライス コーンサラダ くだもの（たまみ）	○	きゅうり、ゆず、ぶたにく	おこめ、あぶら、たまねぎ、にんじん、こむぎこ、バター、はくさい、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、はくさい、とうもろこし、たまみ		
25水	茨城県産	全国学校給食週間② 昭和29年ごろの給食 あげパンの誕生						<p>昭和29年、戦後の日本で育ってきた小学生にとって、給食のパンは貴重な栄養源でした。欠席した児童のために、友達がパンを届けてあげるというシステムがありました。「学校を欠席した子どもにも美味しいパンを届けたい」という調理員さんの想いから、パンを油で揚げて砂糖をまぶすというアイデアが生まれたと言われています。</p>
		きなこあげパン ホワイトシチュー キャベツとにんじんのサラダ	○	きゅうり、ゆず、きなこ、とり、なまクリーム	あげあぶら、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、とうもろこし		
26木	茨城県産	全国学校給食週間③ 明治22年ごろの給食 給食のはじまり						<p>日本の学校給食の始まりは1889（明治22）年までさかのぼります。山形県鶴岡市にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちのために、食事を提供したのが始まりと言われています。今日は栄養士の関係で豚汁を付けましたが、当時はおにぎり、塩ザケ、漬物などだったそうです。</p>
		塩むすび・焼き魚（鮭） ほうれん草のおひたし 豚汁	○	きゅうり、ゆず、ぶたにく、しらす、あかみそ	おこめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	はくさい、ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ		
27金	茨城県産	全国学校給食週間④ 昭和40年ごろの給食 ソフト麺の導入						<p>パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめんが導入されました。めんを袋を開ける前に、袋の上から先割れスプーンなどで半字に麺を切るなど、当時の小学生は色々工夫をして食べていたようです。また、昔の給食では定番だった「くじら」も竜田揚げにして提供します。柔らかくするためにすりおろした玉ねぎに漬けます。</p>
		ソフト麺・ミートソース くじらの一口竜田揚げ 白菜の和えもの	○	きゅうり、ゆず、ぶたにく、だいす、ペーコン、くじら	ソフトめん、あぶら、さとう、かたくりこ、あげあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、にんにく、トマト、しょうが、はくさい、だいこん、こまつな、ゆず		
30月	茨城県産	全国学校給食週間⑤ 令和の給食 東京でも地産地消！						<p>学校で食べる給食は単なる昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための教材となるものです。今日の給食のテーマは「東京でも地産地消」です。私たちが住む東京でも様々な食材が生産されています。</p>
		あしたばパン・トピオオメンチカツ 小松菜と大豆のサラダ あしたばのスープ	○	きゅうり、ゆず、とびうお、とり、だいす、とうふ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのき、あしたば、ねぎ		
31火	茨城県産	給食を通して色々な食材（ゆり根）を知ろう！						<p>お正月料理などで見かける「ゆり根」は、ゆりの球根です。ゆり根の栽培はとても時間がかかります。さて、どのくらいの時間が必要でしょうか？去年も同じ問題を出したので覚えている子どもも多いかもしれませんね。正解は給食時間に発表します。</p>
		ご飯・ゆり根入り松風焼き 白滝と人参のたらこ炒め 大根とちくわの煮物・くだもの（しらぬい）	○	きゅうり、ゆず、とりにく、あかみそ、たらこ、ぶたにく、ちくわ	おこめ、あぶら、さとう、パンこ、かたくりこ、しらたき、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、ゆりね、ねぎ、しょうが、にんじん、こまつな、はくさい、だいこん		

1月平均栄養価
 エネルギー 612kcal
 たんぱく質 25.9g
 脂質 21.6g
 食塩相当量 2.7g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食だよりについてのアンケート

今月の給食だよりは「全国学校給食週間 特別号」としてレイアウトを変更しました。ご意見等がございましたら、こちらのQRコードよりお願いいたします。今後の給食だよりの参考にさせていただきます。



深大寺小ホームページ 食育情報 更新しています！

日々の給食の写真を本校ホームページから見るができます。アップロードはひと月単位で行っています。ご家庭で是非ご覧ください。

