家庭数

染地小学校
１月給食だより（前半）

全国学校給食週間
特別号

調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
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			全国学校給食週間特別号として 今月はレイアウトを変更してお届けします。
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	料理の説明
	給食を通して食文化（人日の節句）を知ろう！				
10 水	**春の七草茶漬け** さわらのネギみそ焼き おすわい（富山県郷土料理） 	○	ぎゅうにゅう, さわら,あかみそ, あぶらあげ	おこめ,さとう, ごまあぶら, こんにゃく	うめ,だいこん, かぶ,かぶのは, にんじん,せり, ねぎ,こまつな, ゆず	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。春の七草を全て言うことができますか？今日は七草を使ったお茶漬けを提供します。
	今年の干支はたつ（辰）年 「鶏の竜田揚げ」				
11 木	わかめごはん ・ **鶏の竜(辰)田揚げ** 白菜と茎わかめのサラダ **おしるこ** 	○	ぎゅうにゅう, わかめ,とりにく, くきわかめ, あずき	おこめ,かたくりこ, あげあぶら,さとう, あぶら,しらたま	にんじん,にんにく, キャベツ,もやし, はくさい,たまねぎ	今年の干支にちなみ今日は「鶏の竜田揚げ」にしました。さて，今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように，手洗い，よい姿勢，はし使いなど一人一人が給食の「たつ（達）人」を目指しましょう。
	お正月の定番の遊びより 「たこあげ」!?				
12 金	カレーうどん ・ **ポテトたこ揚げ** 小松菜とキャベツのサラダ みかん 	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,タコ, あおのり,かつお	うどん,あぶら, こむぎこ，じゃがいも, かたくりこ，あげあぶら, ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん, ねぎ,キャベツ, べにしょうが, こまつな,もやし, コーン,みかん	童謡「お正月」の歌詞にあるように、凧揚げは昔からお正月の定番の遊びでした。今日は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…味です。
	寒い日はスープを飲んで温まろう 「翡翠スープ」				
15 月	中華おこわ 花シューマイ **ほうれんそうの翡翠スープ** 	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく	もちごめ,こめ, ごまあぶら,でんぷん, しゅうまいのかわ, あぶら	にんじん,たけのこ, しいたけ,グリンピース, たまねぎ,しょうが, ほうれんそう,ねぎ, 生姜,にんにく	今日は翡翠という宝石の名前が付いたスープです。翡翠の半透明な緑色を，ミキサーにかけたほうれん草の鮮やかな緑色で表現しました。少し生姜が効いた，身体が温まるスープです。
	ねぎ塩豚丼を食べて寒い冬も元気に過ごそう！				
16 火	ねぎ塩豚丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ 	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ	こめ,あぶら, さとう,でんぷん, しろごま,ごまあぶら	たまねぎ,ねぎ, あさつき,にんにく, しょうが,だいこん, にんじん,はくさい, きゅうり,しめじ, コーン	豚肉には疲労回復ビタミンとも呼ばれる「ビタミンB1」が多く含まれます。また，ビタミンB1をにんにくとともに調理すると，にんにくのアリシンがアリチアミンに変わり，疲労回復作用が長持ちします。
	ごはんのおともに「鉄火みそ」				
17 水	ごはん･**鉄火みそ** のっぺい煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 	○	ぎゅうにゅう, とりにく，しらす, みそ，こうやどうふ	こめ,しろごま, あぶら,さとう, ごまあぶら,さといも, こんにゃく,でんぷん,じゃがいも	にんじん,ニラ, だいこん,しいたけ, グリンピース, たまねぎ,こまつな, ねぎ	鉄火みそは、鶏ひき肉，人参、しらす、白ごまを油で炒め、みそなどの調味料で味付けした，白いごはんと相性抜群の料理です。ご家庭でも簡単に作れますので、レシピの詳細が知りたい方は本校栄養士までお問合せください。
	シシリアンってどんな料理???				
18 木	**シシリアン** **イタリアンサラダ** かぼちゃの豆乳ケーキ 	○	ぎゅうにゅう, とりにく,いか，ほたて えび，なまクリーム, サラミ，とうにゅう	スパゲッティ, オリーブオイル, こむぎこ,バター, あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム, チンゲンさい, はくさい,キャベツ, かぼちゃ	今日の「シシリアン」はイタリアのシチリア島をイメージした料理です。シチリア島は、海に囲まれ魚介類が豊富に獲れます。今日のシシリアンにもホタテ，エビ，イカが入っています。海の幸のエキスが溶け込んだクリームソースをスパゲッティにかけていただきましょう。
	１月20日　二十四節季「大寒」				
19 金	**親子丼** 冬野菜のおひたし 水菜のはりはり汁 	○	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, もやし,みずな, えのき	明日から一年で最も寒さが厳しくなる「大寒」という季節です。大寒の日に生まれた卵のことを「大寒卵」と呼び，縁起物として扱われています。それにちなみ今日は卵を使った献立にしました，ふわふわトロトロの親子丼を食べて，大寒も元気に過ごしましょう！

後半分（１月22日～１月31日）は裏面にございます →

1月平均栄養価
エネルギー 603kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 20.6g
食塩相当量 2.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があり

染地小学校
1月給食だより（後半）

全国学校給食週間 特別号

調布市立染地小学校
校 長 大柳ひろみ
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	全国学校給食週間特別号として 今月はレイアウトを変更してお届けします。

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	料理の説明
22 月	**中華料理でお肉も野菜もバランスよく食べよう！**					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。
	家常豆腐丼 糸寒天の中華和え わかめスープ	○	ぎゅうにゅう, 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,きくらげ, にんじん,はくさい, たけのこ,ねぎ, ピーマン,パプリカ, にんにく,しょうが, もやし,キャベツ, こまつな,えのき	
23 火	**給食を通して色々な地域の料理を知ろう！「山口県」**					チキンチキンごぼうは，山口県の学校給食から誕生した料理です。一口大のから揚げとサクサクに揚げたごぼうに甘辛いタレをからめた料理です。一度聞いたら忘れない可愛い料理名と子どもも食べやすい味付けが人気となり全国へ広がっていきました。
	ごはん **チキンチキンごぼう** **大平汁**・ぽんかん	○	ぎゅうにゅう, とりにく,えだまめ こうやどうふ あぶらあげ	こめ,でんぷん, あぶら,じゃがいも, さとう,あぶら, さといも	ごぼう,にんじん, れんこん,こまつな, ぽんかん	
24 水	**全国学校給食週間① 明治22年ごろ 給食のはじまり**					毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。今年のテーマは「給食の歴史」です。今日の献立は最初の給食をイメージして作りました。栄養価の関係でみそ汁を付けましたが、当時はおにぎり、塩ザケ、漬物などだったそうです。
	塩ごはん・焼きのり **焼き魚（サバ）** **ほうれん草おひたし・みそ汁**	○	ぎゅうにゅう,のり, さば, ぶたにく,しろみそ, あかみそ	おこめ,あぶら, じゃがいも, こんにゃく	はくさい, ほうれんそう, にんじん, だいこん,ごぼう, こまつな,ねぎ	
25 木	**全国学校給食週間② 昭和40年ごろ ソフト麺の導入**					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。めんの袋を開ける前に、袋の上から先割れスプーンなどで十字に麺を切るなど、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。
	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	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,だいず, ベーコン,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, セロリー, 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	
26 金	**全国学校給食週間③ 昭和29年ごろ あげパンの誕生**					当時は欠席した児童のために、友達がパンを家に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」という大田区の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。
	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	○	ぎゅうにゅう, きなこ,とりにく, 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	
29 月	**全国学校給食週間④ 昭和51年ごろ 米飯給食の導入**					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。 当時の献立の一例：牛乳・カレーライス・野菜塩もみ・バナナ など
	カレーライス コールスローサラダ 白玉ポンチ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, マーガリン,さとう, あぶら,しらたま	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, りんご,きゃべつ, きゅうり,コーン, みかん,おうとう りんご,レモン	
30 火	**全国学校給食週間⑤ 令和の給食 東京都でも地産地消！**					今日の給食のテーマは「令和の給食 東京都でも地産地消」です。私たちが住む東京都でも様々な食材が生産されています。牛乳，ムロアジ，小松菜，明日葉は東京都で生産されたものを使用します。また，ムロアジメンチカツは八丈島漁協女性部直伝のレシピです。
	米粉パン※・ムロアジメンチカツ **小松菜と大豆のサラダ** **あしたばのスープ**	東京牛乳 ○	ぎゅうにゅう, むろあじ,とりにく, だいず,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 水	**給食を通して色々な食材を知ろう！「西京みそ」**					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、健康によい食事のとり方、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。
	ご飯・手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 **西京みその白いみそ汁**	○	ぎゅうにゅう, おかか,ぶたひき, あぶらあげ,みそ, とうにゅう	こめ,こんにゃく, じゃがいも,あぶら, さとう	たまねぎ,にんじん, たけのこ,しょうが, いんげん,えのき, みずな	

※米粉パンなどの国産食材を使用した食育支援事業…30日に使用するパンは，国産のお米から作られた米粉のパンです。日本全国で，一人あたり月に3個の米粉パンを食べると，食料自給率が1%上がるそうです。
東京都の補助事業として，学校給食で使用する米粉パンの代金の一部が補助されます。