



# 平成30年度 1月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	ひとこと
9 水	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米、米粒麦、ラード、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	667 kcal	3学期のスタートです。なるべく多くの子供たちが同じ給食を食べられるようにしました。
	菱わかめと春雨のサラダ		くきわかめ、鶏肉	はるさめ、米油、ごま油、三温糖	だいこん、キャベツ、赤ピーマン	24.3 g	
	花みかん				みかん		
10 木	たこめし	○	たこスライス、糸昆布、油揚げ	精白米、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸	609 kcal	「幸多かれ」ということで「多幸」から「たこ飯」です。
	黒豆の甘煮		黒豆	三温糖		27.5 g	
	鶏団子汁		鶏肉	でんぶん、こんにやく、さといも、米油	根しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
11 金	わかめうどん	○	鶏肉、油揚げ、生わかめ、かまぼこ	冷凍ゆでうどん	にんじん、干し椎茸、ねぎ	616 kcal	給食ではご家庭での一食分より麺の量が少なくなります。エネルギーを確保するため、昔はパンを組み合わせていました。今回は、手作りの鬼饅頭を作ります。
	鬼まんじゅう			さつまいも、薄力小麦粉（国産）、三温糖		25.3 g	
	塩もみ				キャベツ、きゅうり、かぶ、根しょうが		
	ししゃものから揚げ		子持ちししゃも	でんぶん、薄力小麦粉（国産）、米油			
15 火	鶏肉とごぼうの混ぜごはん	○	鶏肉	胚芽精米、米油、三温糖、白ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん	613 kcal	小正月に因んで、薩玉代わりに白玉を使用した小豆餡でいただきます。
	即席漬け（ゆず入り）				きゅうり、キャベツ、はくさい、ゆず	24.0 g	
	浅漬けとなめこの味噌汁		豆腐、あさり、味噌、		だいこん、なめこ、だいこん葉、ねぎ		
	白玉あずき		あずき	三温糖			
16 水	ソトフツパン	○		ソトフツパン		636 kcal	インフラボンたっぷりの大豆を、サラダでいただきます。牛乳コーヒーマルは、コーヒーマルよりも牛乳成分が多く含まれています。
	マカロニのサーモンクリーム煮		鮭、調理用牛乳、生クリーム、ダ이스チーズ	マカロニ、オリーブ油、薄力小麦粉（国産）、バター、米油	玉葱、にんじん、キャベツ、スイートコーン缶詰、パセリ	24.7 g	
	豆のサラダ		大豆	米油、三温糖、白ごま	きゅうり、にんじん、キャベツ、赤ピーマン		
	牛乳コーヒーマル		ミルクコーヒーマル				
17 木	備蓄米（わかめごはん）	○	わかめ、ほたてエキス	アルファ化米、ごま、上白糖、でんぶん		673 kcal	阪神淡路大震災から24年となります。そこで、西東京市の備蓄米を使用します。味付けにはホタテエキスが使用されています。食べることが難しい場合は、代わりの主食をご持参ください。（裏面もご覧ください）
	ツナポテトのマヨネーズ焼き		ツナ(缶)	じゃがいも	玉葱、パセリ	24.7 g	
	白菜のおひたし				はくさい、にんじん		
	鶏肉と野菜の薄く煮		鶏肉、高野豆腐	米油、三温糖、でんぶん	だいこん、ごぼう、干し椎茸、にんじん		
	オレンジ				オレンジ		
18 金	マーボー豆腐丼	○	豆腐、豚肉、味噌	精白米、米油、三温糖、でんぶん、★ごま油	ねぎ、たけのこ、玉葱、にら、根しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん	697 kcal	給食室で、リンゴを煮て、餃子の皮をパイ生地代わりに使用する手作りパイです。
	卵スープ		鶏 モモ 皮なし 小間、★たまご	でんぶん	きくらげ、こまつな、たけのこ、ねぎ、にんじん	27.4 g	
	変わりアップルパイ			ぎょうざの皮、上白糖、バター	りんご、レモン		
21 月	ぶっかけカレーうどん	○	豚肉	冷凍うどん、米油、でんぶん	玉葱、にんじん、ねぎ	596 kcal	煮込みうどんよりも麺の量を使用できるため、うどんにカレー汁をかけて食べます。
	焼きぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮、米油	キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、根しょうが、干し椎茸	26.1 g	
	キャベツと切干の和え物		かまぼこ	ごま油、三温糖	切干しだいこん、ほうれんそう、にんじん、キャベツ		
	ぼんかん				ぼんかん		
22 火	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		600 kcal	ご飯をもりもり食べられる元気味噌に、煎り大豆を砕いたものを加えて、鉄火味噌風にいただきます。
	鉄火味噌風元気味噌		いり大豆、味噌	米油、三温糖	にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、根しょうが	24.5 g	
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ（雌雄が混ざっています）	でんぶん、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖	玉葱		
	飛鳥汁		鶏肉、調理用牛乳、みそ	さといも	にんじん、ごぼう、はくさい、しめじ、干し椎茸、青梗菜		
	ジョア（ストロベリー）		ジョア（ストロベリー）				
23 水	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		669 kcal	主食・主菜・副菜・汁物・果物と、和食の献立です。御飯茶碗を手に持って、姿勢よく食べられるようにご家庭でも子供たちへの声掛けをお願いいたします。
	鰯の味噌煮		ぶり、味噌、	三温糖	根しょうが	26.9 g	
	白菜のおひたし		鰯節		はくさい、にんじん		
	のっぺい汁		鶏肉、生揚げ、みそ	さといも、こんにやく、米油、でんぶん	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな		
	はるか				はるか		
24 木	昔の揚げパン	○		コッパパン、米油、上白糖、グラニュー糖		647 kcal	学校給食週間が始まります。昔から人気の揚げパンは、現在は黄粉を使用しますが、昔は砂糖だけでした。
	肉団子スープ		豚肉、鶏肉	でんぶん、はるさめ	根しょうが、にんじん、はくさい、にら、ねぎ	24.5 g	
	りんご				りんご		
25 金	菜めし	○	鰯節	精白米、白ごま	こまつな	615 kcal	昔は日本の食を支えてくれた鯨肉を、今年は竜田揚げにいただきます。臭み抜きに、牛乳を使用します。
	くじらの竜田揚げ		くじら肉、調理用牛乳	薄力小麦粉（国産）、でんぶん、米油	根しょうが、にんにく	27.7 g	
	切干大根の煮物		油揚げ		切干しだいこん、干し椎茸、にんじん		
	みそけんちん		豆腐、味噌	こんにやく、さといも、米油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
28 月	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		600 kcal	初めての学校給食は、「おにぎり・鮭の塩焼き・菜漬」。おにぎりを小学校・中学校分作ることが出来ないため、汁物や果物も加えた現代の献立に変更しています。
	鮭の塩焼き		鮭	米油		27.9 g	
	こまつなのさっぱり漬物風				こまつな、根しょうが		
	田舎汁		生揚げ、味噌	じゃがいも、こんにやく	干し椎茸、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう		
29 火	豚とエビのチリソース焼きそば	○	豚肉、えび	ソフトめん、でんぶん、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖、米油	にんにく、根しょうが、ねぎ、チンゲンツアイ	646 kcal	うどん・スパゲティ・中華麺の献立に活用されていた「ソフト麺」を使用します。
	ナムル			三温糖、ごま油、白ごま	だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、ねぎ	27.9 g	
	中華卵スープ		たまご	でんぶん	玉葱、ねぎ、ほうれんそう		
30 水	高菜チャーハン	○	豚肉、ちりめんじゃこ、たまご	精白米、米油、ごま油	ねぎ、にんじん、干し椎茸、たかな漬	671 kcal	学校給食用に開発された乾燥ワントンの皮「ウェーブワントン」を使用したスープです。
	和風ワントンスープ		豚肉	米油、ごま油、ウェーブワントン	にんにく、根しょうが、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	24.3 g	
	キャラメルポテト		きな粉（大豆）	さつまいも、米油、上白糖、バター			
31 木	米粉パン	○		米粉パン（小麦・大豆たんぱく含む）		630 kcal	米粉ミックス粉を使用したパンですが、米粉ミックス粉には小麦・大豆由来のたんぱく質が含まれています。召し上がることが難しい場合は、主食のご用意をお願いします。
	ヘルシーバーグ		豆腐、豚肉、たまご	パン粉、米油	玉葱	30.7 g	
	カレーポテト			じゃがいも、米油			
	はくさいのスープ		豚肉	米油	はくさい、にんじん、ほうれんそう		

※材料の都合により、献立が変わる場合があります。



# ランチタイム



平成31年を迎え、3学期がスタートしました。様々な節目の年となります。インフルエンザや感染性胃腸炎等の心配される季節ですが、今年度の最後まで、子供たちが元気に登校できることを願っています。

## アルファ米はどのようなもの？

米は、乾燥して貯蔵されています。洗米し水分を吸収してから加熱されるとやわらかくなります。この時、澱粉の形が変化します。この変化を「糊化」といいます。変化する前の状態が「β化」で、食べられる状態の時を「α化」といいます。よって、食べられる状態になったご飯の水分を抜いたものが「α化米」です。だから、加熱せずに、水分を含むことで食べることが出来るのです。  
西東京市でも、地震等により避難所に避難された住民の皆様のために、備蓄米(α化米)を備蓄しております。賞味期限内に新しい備蓄米と入れ替えを行いますので、学校給食でも活用しております。

【1月17日使用のアルファ化米の原材料】

品名	アルファ化米 炊き出しセット わかめご飯(50食分)
原材料	うるち米(国産)、食塩、乾燥わかめ、ごま、砂糖、でん粉、昆布エキス、ホタテエキス、みりん、調味料(アミノ酸等)、

西東京市の備蓄米も数種類用意されています。五目御飯・チキンライス・カレーピラフなどの種類もありますが、具材の内容を検討し、今年度も若布ご飯を使用します。※米と味付け若布ご飯の具と合わせてから戻します。胡麻は後から混ぜるので、胡麻についての除去食対応は可能です。

1月の給食指導目標は「みんなの食器を大切にしよう!」です。

2学期は、椅子や机の脚に躓いたり、脚を滑らせたりして落とすことがありました。椅子から立ち上がった時に椅子をテーブルの中へ戻すように、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。



## 1月24日からの一週間は学校給食週間です。



明治時代に、山形県の私立忠愛小学校が貧困児童を対象に昼食を提供したことが、学校給食の始まりといわれています。昭和時代には戦争もあり、戦後の食糧不足の時代には、ララ(アメリカの宗教団体等のアジア救援公認団体)やユニセフから物資の援助を受けながらの給食再開でした。やがて、高度成長期を迎え、食材料が豊富になり、子供たちの健やかな成長を願って、栄養バランスを考えるようになりました。学校給食も時代とともに少しずつ変わって現在に至っています。  
明治時代に「おにぎり」でスタートした給食も、パンが中心となり、脱脂粉乳(スキムミルク)から牛乳に変わり、やがてソフト麺の登場となりました。先割れスプーンとアルマイト食器の時代もありました。現在では、炊飯器が設置され、パン給食よりも米飯給食が中心となり、様々な料理が登場するようになってきました。  
日本の学校給食は、世界に誇れるものと言われていてます。子供たちとともに、先人の努力に感謝して給食時間を過ごせるようにと思っています。

鯨は、海で生活していますが、哺乳類です。体が大きいことから、赤身肉の場合は100g中に脂肪が0.4gと獣肉に比べて少なくなっています。そのため、加熱すると噛みごたえが出てくるのです。「鯨一頭 七浦潤う」とも言われ、髭や歯や皮なども工芸品等に活用されていました。  
現在は、調査捕鯨のため捕獲頭数制限がありますが、今年も学校給食週間に合わせて、味わっていただきます。



東京の小松川付近が発祥の地といわれる「小松菜」は、カルシウムが野菜の中では豊富です。一方、法蓮草は不足しがちな栄養素の鉄分が豊富。どちらもカロテンが豊富な野菜ですが、旬のものは、美味しさも栄養も抜群です!  
葉の部分はどちらも緑でも、根元を見ると色が違います。根元の赤い方が法蓮草です。



## 給食費の口座振替について

今年度の集金は、2月が最後となります。未納の方も、口座をご確認の上、振替のご準備をお願いいたします。  
1月は、15日(火)に初回振替を実施いたします。再振替は、28日(月)となります。なお、3学期分の教材費の集金もございます。学年のお知らせ等でご確認の上、口座のご準備をお願いいたします。

学年	給食費集金額	12月分まで未納の場合は、下記未納額が加わります。(未納月数によって集金額が変わります)
1年	4,370円	月額4,370円 + 6月～12月の未納回数 + 5月集金7,660円
2年	4,370円	月額4,370円 + 6月～12月の未納回数 + 5月集金8,676円
3年	4,640円	月額4,640円 + 6月～12月の未納回数 + 5月集金9,270円
4年	4,640円	月額4,640円 + 6月～12月の未納回数 + 5月集金9,270円
5年	4,900円	月額4,900円 + 6月～12月の未納回数 + 5月集金9,765円
6年	4,900円	月額4,900円 + 6月～12月の未納回数 + 5月集金9,765円

※別途振替手数料がひと月分につき10円かかります。5月から未納の場合は、給食費の他に振込手数料9回分(90円)も口座にご準備ください。

※2学期にS教室に通われた場合は、1月集金の際に別途精算いたします。



## 12月に使用した給食食材の主な産地

★は11月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	長ねぎ	★西東京市・★千葉県	かぶ	千葉県
	青森県(農薬節減米つがるロマン)	なめこ	★長野県	きゃべつ	★愛知県
	★佐賀県(特産米夢しずく)	人参	★埼玉県・西東京市・新潟県十日町・★千葉県	きゅうり	★埼玉県
豚肉	群馬県			グリーンピース(冷凍)	北海道
鶏肉	宮崎県	にんにく	青森県	小松菜	西東京市・★千葉県
ベーコン・ハム・ウインナー	群馬県	白菜	★西東京市・★茨城県	ごぼう	青森県
いか	青森県	パセリ	茨城県	さつま芋	千葉県
いわし	鳥取県	ピーマン	★茨城県	しめじ	長野県
鮭	北海道	ブロッコリー	★香川県	じゃがいも	北海道
たら	北海道	法蓮草	★西東京市	春菊	千葉県
チカ	北海道	水菜	茨城県	生姜	高知県
ちりめん雑魚	愛知県・兵庫県	もやし	栃木県	セロリ	静岡県
大豆	北海道	みかん	静岡県	大根	西東京市
焼き豆腐	宮城県	りんご	★青森県・★長野県	玉ねぎ	北海道
青のり	愛知県	澱粉	北海道	中玉トマト	★西東京市

西東京市の学校給食では、食中毒予防の視点から、生の獣肉や魚については、カットしたものを納品しています。