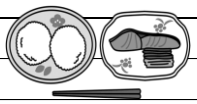
1月こんだてひょう

家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 水	ジョア	ごはん　**おせちの献立**		こめ		642 kcal
		まつかぜやき	とりにく、たまご、みそ	パンこ、でんぷん、ごま	しょうが、ねぎ	31.7 g
		さんしょくなます		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	16.9 g
		はんぺんのすましじる	はんぺん		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	1.5 g
13 木	ミルク	あんかけうどん	こんぶ、とりにく、ちくわ、かまぼこ、あぶらあげ	うどん、でんぷん	にんじん,こまつな、ねぎ	595 kcal
		チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		27.6 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.1 g
		11日は、鏡開き（かがみびらき）でした。チーズ磯辺餅は、お餅に醤油をつけてから、チーズをのせて、海苔で巻いて焼きます。				2.9 g
14 金	ミルク	まいたけごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	にんじん、まいたけ	732 kcal
		いもに	ぶたにく	こんにゃく、さといも、さとう	にんじん、だいこん、ねぎ、ほししいたけ	28.5 g
		しらたまぜんざい	あずき	さとう、しらたまだんご		16.0 g
		15日は、小正月（こしょうがつ）です。あずき粥を食べる習慣があります。あずきを煮て、ぜんざいを作ります。				1.7 g
17 月	ミルク	びちくまいのいなかごはん		こめ（びちくまい）	ほんしめじ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、なめこ、きくらげ、わらび	752 kcal
		さばのごまだれやき	さば	さとう、ごま		27.1 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	27.7 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	3.9 g
18 火	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、さとう、あぶら	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、はくさい、キムチ、あさつき	621 kcal
		ちゅうかふうコーンスープ	ポークハム、たまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ	26.5 g
		フルーツあんにん	こなかんてん、ぎゅうにゅう	さとう	みかん、パイン、もも、レモンじる	13.7 g
		中華風コーンスープは、仕上げに溶き卵を浮かべます。　フルーツ杏仁は、板状に作ったミルクゼリーをカットしてフルーツと混ぜます。				2.4 g
19 水	ミルク	きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、さとう、あぶら		628 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	25.8 g
		ポトフ	フランクソーセージ、いんげんまめ	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	24.4 g
						2.9 g
20 木	ミルク	なまあげのうまにどん	なまあげ、ぶたにく、うずらのたまご	こめ、さとう、あぶら、でんぷん	しょうが、ねぎ、はくさい、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	593 kcal
		こふきいも	あおのり	じゃがいも		26.1 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	18.0 g
						2.1 g
21 金	ミルク	ドリア（びちくまいのドライカレー）	ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく	こめ（びちくまい）、バター、あぶら、こむぎこ	にんじん、コーン、パセリ	780 kcal
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	25.0 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	24.5 g
		4年生は、社会科見学のため、給食なし				2.8 g
24 月	ミルク	ソフトめん　**昭和４０年頃の給食メニュー**		ソフトめん		609 kcal
		ミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ	26.7 g
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	17.3 g
		ポンカン			みかん	1.8 g
25 火	ミルク	コッペパン　**昭和２５年頃の給食メニュー**		コッペパン		695 kcal
		いちごジャム		いちごジャム		27.0 g
		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース	30.2 g
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	2.9 g
26 水	ミルク	しおにぎり　**日本で最初の給食メニュー**		こめ、むぎ		620 kcal
		さけのしおやき	さけ			32.5 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	17.4 g
		とんじる	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.0 g



毎年、1月24日～30日は「学校給食週間」です。給食が始まった時の最初のメニューや歴代のメニューが登場します。学校給食の歴史を楽しみながら、ふり返りたいと思います。

27 木	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		570 kcal
		くじらのたつたあげ	くじらにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが	29.9 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	16.7 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも,こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.2 g
28 金	ミルク	チキンカレー	鶏　モモ　皮付き　小間	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	591 kcal
		ジュリエンヌサラダ		あぶら、さとう	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり	19.2 g
		りんご			りんご	19.2 g
						2.0 g
31 月	ミルク	ガパオライス	とりにく、だいず	こめ、さとう、あぶら	ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく	576 kcal
		チンゲンサイのオイスターいため	ポークハム	あぶら、さとう	チンゲンサイ、にんにく、にんじん、もやし	29.1 g
		しるビーフン		ビーフン	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、かぶ、たけのこ、こまつな	15.6 g
		ガパオライスは、東南アジアの献立です。ナンプラーやバジル風味を効かせて、エスニックに仕上げます。ビーフンは、米粉から作る麺です。				2.6 g

昭和３０年頃の給食メニュー

昭和５０年頃の給食メニュー

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均								207	0.28	0.42	15		
	654	27.4	20.0	366	88	2.4	3.2	258	0.39	0.58	30	6.5	2.5
基　準　値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充　足　率	100.6	99.3	110.5	104.6	176.0	80.0	160.0	103.5	70.0	105.0	60.0	144.4	131.6

今月の地場野菜予定

○田倉農園
- にんじん
- ほうれんそう
- はくさい
- だいこん
- かぶ
- ねぎ

○小林農園
- こまつな

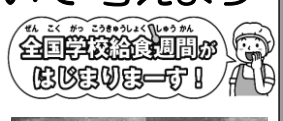
◎だいこんやねぎの葉も使います。

◇給食費について◇

1月の引き落としは1月11日(火)です。
手数料10円と合わせて、7日(金)までにご入金をお願いします。

1･2年生 ： 4,370円
3･4年生 ： 4,640円
5･6年生 ： 4,900円

≪今月の目標≫ 給食について 考えよう



✿あけましておめでとうございます✿

今年も給食室一同、子供たちの健やかな成長を願い、安全で美味しい給食作りに励んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。6年生は、残り48回の給食を楽しんでほしいと思います。

1月11日“鏡開き” 運を開く

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

1月17日･21日は、阪神･淡路大震災の発生した日(1995年1月17日)に合わせ、西東京市が災害のために備えていたお米(備蓄米)を炊きます。備蓄米はアルファ米として保管されています。アルファ米は、炊きたてのご飯を急速乾燥させたものです。通常、ベータ化状態の生米を炊くとアルファ化され、やわらかいご飯になります。このまま冷ますと、ベータ状態に戻ってしまうので、食べるためには加熱しなくてはなりません。しかし、アルファ米は、水やお湯で、炊きたてのような食感のご飯が味わえるようになります。お湯で約15分、水からならば、2時間で食べられるようになります。ガスの使えない災害時に欠かせない保存食です。

段ボールに入れたまま お湯を入れ、密閉して蒸らすと･･･

1995 年1月17 日に、阪神･淡路大震災が発生したとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」によって2000年に定められた記念日です。

郷土のおにぎり・おむすび

けんさん焼き（新潟県）
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。

めはりずし（和歌山県）
高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。

ばくだんおにぎり（島根県）
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

どんな一年にしたい？

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。