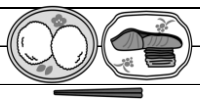
1月こんだてひょう

家庭数配布

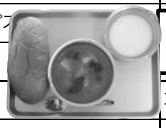
2023年

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
11 水	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア			642 kcal
		ごはん　おせちの献立		こめ		31.7 g
		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	16.9 g
		さんしょくなます		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	1.5 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	
12 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	589 kcal
		チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		27.5 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）です。チーズいそべもちは、お餅にしょうゆをつけてから、チーズをのせて、海苔で巻いて焼きます。				2.9 g
13 金	ミルク	ごはん		こめ		561 kcal
		やきほっけ	ほっけ			35.4 g
		おかかはくさい	おかかけずり	さとう	はくさい、きゅうり、にんじん	13.9 g
		みそしる（だいこん・じゃがいも）	みそ、なまあげ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	1.9 g
16 月	ミルク	おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう、でんぷん	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	785 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	30.2 g
		しらたまぜんざい	あずき	さとう、しらたまだんご		20.8 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。				2.0 g
17 火	ミルク	びちくまいのごもくごはん		こめ（アルファまい）、さとう、こんにゃく	ごぼう、たけのこ、ほししいたけ、にんじん	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 水	ミルク	セサミあげパン		ミルクパン、さとう、あぶら、ごま		617 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	24.6 g
		ポトフ	ウインナー、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	26.2 g
		ミニトマト　セサミ揚げパンは、きなこの代わりにすりごまをまぶします。カリッと揚げたパンに、甘いごまも合います。			ミニトマト	2.6 g
19 木	ミルク	ごはん		こめ		593 kcal
		すきやきに	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、しらたき	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	28.5 g
		かきたまじる	たまご	でんぷん	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	17.5 g
		いよかん			いよかん	2.2 g
20 金	ミルク	ドリア（びちくまい）	ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく	こめ（アルファまい）、バター、あぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、ケチャップ	622 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	24.1 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	24.0 g
						2.5 g
23 月	ミルク	マーボーどうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	650 kcal
		ちゅうかサラダ	ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	はくさい,きゅうり,にんじん	26.9 g
		トールーファ（豆乳花）	とうにゅう、きなこ、かんてん	さとう		19.6 g
		東京都の郷土料理献立です。伊豆諸島の特産品むろあじ・糸寒天を使用します。具だくさんのちゃんこ汁は、体が温まります。				2.0 g
24 火	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ		564 kcal
		むろあじのさつまあげ	むろあじ、とうふ、たまご	でんぷん、さとう、あげあぶら	にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン	27.1 g
		いとかんてんのサラダ	わかめ、いとかんてん、ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ、だいこん、きゅうり	18.3 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	2.1 g
25 水	ミルク	しおにぎり		こめ、むぎ　日本で最初の給食メニュー		593 kcal
		さけのしおやき	さけ			31.6 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	17.2 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
26 木	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい　昭和30年頃の給食メニュー		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

27 金	ミルク	チキンカレー	とりにく	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	697 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、たまねぎ、パセリ	24.4 g
		おかしなめだまやき	こなかんてん、カルピス		もも	20.9 g
						2.1 g
30 月	ミルク	コッペパン(いちごジャム)		コッペパン、いちごジャム		695 kcal
		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	27.0 g
		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	30.2 g
		デコポン			デコポン	2.9 g
31 火	ミルク	びちくまいのわかめごはん	わかめ	こめ(アルファまい)、ごま		623 kcal
		さかなのみそマヨネーズやき	メダイ、みそ、とうにゅう	ノンエッグマヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	29.8 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	14.7 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	3.6 g

昭和25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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	635	28.5	20.2	380	93	2.5	3.2	213 266	0.26 0.37	0.42 0.58	14 29	5.6	2.5
基準値（中学年）	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充　足　率	97.7	103.3	111.6	108.6	186.0	83.3	160.0	106.5	65.0	105.0	56.0	124.4	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
- こまつな
- かぶ
- ねぎ

○臼井農園（新潟から産直）
- にんじん
- 米(コシヒカリ)

◎ねぎの葉も使います。

◇給食費について◇

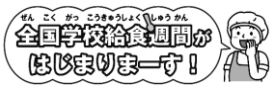
1月の引き落としは1月10日(火)です。手数料10円と合わせて、1月6日(金)までにご入金をお願いします。

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

毎年、１月２４日～３０日は「学校給食週間」です。給食の歴史をふり返り、再現献立を実施します。給食委員会の児童による放送発表も予定しています。



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･20日･31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。しかし、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が、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。

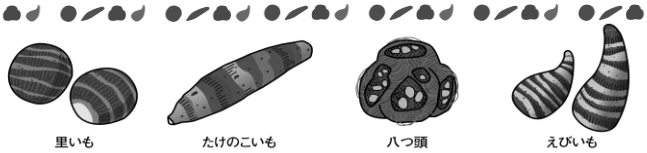
段ボールに入れたまま お湯を入れ、密閉して蒸らすと･･･

1箱50人分のアルファ米と具材が入っています。

学校給食のはじまり

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。

里いも



里いもは、地下にある茎が肥大したもので、親いもの周りに子いも、孫いもとついて増えていくことから、「子宝」や「子孫繁栄」を願う縁起物として正月料理に利用されます。親いもと子いもの両方を食べる品種と、どちらか一方だけを食べる品種があり、一般的に里いもと呼ばれるのは、子いものみを食べる「土垂」や「石川早生」といった子いも専用の品種です。親いも専用の品種には、たけのこによく似た「たけのこいも」があり、宮崎県の特産品で「京いも」とも呼ばれます。親いもと子いもが塊状にくっついている「八つ頭」は、八方(あらゆる方面)に子いもがつき、頭が8つあるように見えることが名前の由来です。しま模様が特徴的な「えびいも」は、「唐芋」という品種を特殊な栽培方法でエビのような形にしたもので、京都の伝統野菜の一つです。