

# 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

20	20年				西東京市立芝久保	
日	牛乳	献立名	***の食品 *********************************	まいる 黄色の食品 からだ 体をうごかす力のもと	みどり しょくひん 緑の食品 からだ ちょうし 体の調子をととのえる	Iネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木		ごはん		こめ		557 kca
	₹IV?	まつかぜやき	とりにく、たまご、みそ	パン粉、でんぷん、ごま	しょうが、ねぎ	24.6 g
		さんしょくなます		さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	14.9 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	1.6 g
10金		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	563 kca
	<b>3100</b>	チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		25.8 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.7 g
						2.8 g
		くろまめいりちらしずし	あぶらあげ、くろまめ、たまご	こめ、さとう、あぶら	にんじん, ほししいたけ、かんぴょう、れんこ ん、さやえんどう	601 kca
14	الاي الاي	さかなのこうみやき	ホキ、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	29.7 g
火	2102	じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	14.2 g
		ポンカン			ポンカン	2.9 g
		にしょくそぼろごはん	とりにく、たまご	こめ、さとう、あぶら	しょうが、さやいんげん	779 kca
15		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	31.2 g
15 水	ミルク	しらたまぜんざい	あずき	さとう、しらたまだんご		16.6 g
1.	/15 <b>~</b>					1.7 g
13	1/21 うさい	ー わかめごはん (びちくまい)	わかめ	びちくまい、ごま		643 kca
L# 16 木	うかん	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう	しょうが	30.3 g
	A	にんじんドレッシングサラダ		さとう、あぶら	もやし、キャベツ、コーン、にんにく、にんじ	21.0 g
	ミルク	にらたまじる	とりにく、きぬどうふ、たまご	でんぷん	ん、たまねぎ にら、にんじん、ねぎ、もやし	3.5 g
		ごもくごはん(びちくまい)		びちくまいのごもくごはん	もしれないと思いました。《給食委員会・5年生女子	608 kca
17 金	ミルク	さばのごまだれやき	さば	さとう、ごま	たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ、	30.2 g
		やさいのとりあんかけ	とりにく	でんぷん	しょうが	30.4 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	4.1 g
20 月		ガパオライス	とりにく	こめ、さとう、あぶら	ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく にんじん、きゅうり、たまねぎ、きくらげ、にん	646 kca
	<b>EII</b>	ヤムウンセン にくだんごスープ	ぶたにく、えび とりにく、おしどうふ	はるさめ、あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら	にく、レモンじる たまねぎ、にら、しょうが、にんじん、ねぎ、こ まつな	32.8 g 18.5 g
						2.5 g
		にんじんごはん		こめ、さとう、もちごめ	にんじん	535 kca
21	いちごミ	とうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	ねぎ、根しょうが	24.0 g
火		カントリーサラダ		さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、だいこん、もやし	7.1 g
		とんじる	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.0 g
			人でも苦みが少なので、だれでもおいしく食 はあったかくて具が多いから食べごたえがあ		お肉を使うよりも体に良く、冷めても温かくてもok。	さっぱり
22 水	_	きなこあげパン	きなこ	コッペパン、さとう、あぶら		668 kc
	₹IV2	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	26.1 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	24.5 g
						2.9 g
		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	755 kca
		3 5 6017 00 7 5 12 2 70		-/ 20/ + 202	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそ	26.7 g
23		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	う	
!3	<u></u>		とりにく、かまぼこ ぎゅうにゅう	さつまいも、バター、さとう、こむぎ こ、そうめん、あぶら	5	25.4 g
木 1,	/24 <b>~</b> 1/30	よしのじる		さつまいも、バター、さとう、こむぎ	5	25.4 g 2.2 g
大 1, :	/24~	よしのじる		さつまいも、バター、さとう、こむぎ	5	2.2 g
木 1, され しれ	/24~ 1/30 ララしょく ララかん	よしのじる いがぐりあげ		さつまいも、バター、さとう、こむぎ こ、そうめん、あぶら	5	2.2 g
: 송네	/24~ 1/30 ララしょく ララかん	よしのじる いがぐりあげ むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さつまいも、バター、さとう、こむぎ こ、そうめん、あぶら	キャベツ、かぶ	2.2 g 615 kca

	<b>1</b> 1/2	コッペパン		コッペパン		638 kcal			
27 月		いちごジャム		いちごジャム		26.4 g			
月		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、豆乳、なまク 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	23.8 g			
		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	2.6 g			
	●コッ	<b>〕</b> コッペパンや揚げパンは、人気のあるメニューだから。シーフードサラダは、自分のおすすめ。《給食委員会・5年生男子》							
		いかめし	いか	もちごめ、さとう		605 kcal			
28	≅IV2	ふかしじゃが		じゃがいも、バター		36.0 g			
火	2002	けんちょんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく、やきふ(くるまふ)	だいこん、にんじん、ごぼう	14.9 g			
						4.8 g			
		ソフトめん		ソフトめん		641 kcal			
29 水	₹Iv2	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	24.9 g			
水		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	さとう、あぶら	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, ホールコーン (レトルト)	29.7 g			
		フルーツパンナコッタ	ぎゅうにゅう、なまクリーム、ゼラチン	さとう	ももかん、みかんかん	1.9 g			
		げんまいごはん		こめ、げんまい		552 kcal			
	E11/2	のりのつくだに	o ب <sub>ا</sub>	さとう		28.4 g			
30 木		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	12.4 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	2.1 g			
		こづゆ	ほたて	しらたき, さといも	にんじん、ほししいたけ, きくらげ、こまつな				
	₹IV2	カレーライス	ぶたにく	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	640 kcal			
31		だいこんサラダ	ツナ	さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	22. 2 g			
金		りんご			りんご	16.1 g			
		●りんごは、旬でおいしいから。	(給食委員会・5年生男子)	•	,	2.0 g			

#### 今月の地場野菜予定

#### 〇田倉農園

- ・ほうれん草
- 小松菜
- 長ねぎ
- ・にんじん



• 大根

白菜

#### ◇給食費について◇

1月の引き落としは1/10(金)になります。手数料10円と合わせて、前日までに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 ※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。

≪こんげつのもくひょう≫ **きゅうしょくについて かんがえよう!** 

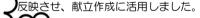
## ☆あけましておめでとうございます☆

今年も給食室一同、子供たちの健やかな成長を願い、安全で美味しく・楽しい給食作りに励みますので、どう ぞよろしくお願いいたします。

15日~21日は、阪神・淡路大震災の発生した日(1995年1月17日)にちなんで、「防災とボランティア週間」とされています。給食では、16、17日は西東京市が災害のために備えていたお米(備蓄米)を使用して、食事の面から災害時の体験をします。

また、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。

また12月の給食委員会で、児童が献立について話し合い、提案がありました。そのうち、3人の意見を



### 1月24日~30日は学校給食週間です

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校で、貧しい子供達におにぎりと簡単なおかずを出したことから始まりました。その後、給食は全国に広がりましたが、昭和19年に戦争が激しくなり中断してしまいました。戦後の頃には、弁当を持ってこれない子供やご飯を食べられずに来る子供が多くなり、栄養失調や病気にかかる児童が増えてしまいました。

昭和20年、今から60年前、日本は戦争が終わった後で食べるものがなく、みんながお腹をすかせていました。その頃の小学校6年生は、今の4年生くらいの体の大きさしかありませんでした。

#### 本格的な給食の始まりは・・

日本の子供たちの様子を見て、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉、缶詰がたくさん送られてきて給食を始めることになりました。昭和21年12月24日、物資の贈呈式が行われました。この日が学校の冬休みと重なってしまうため、1ヶ月遅らせ、1月24日を「学校給食記念日」とし、その日を含んだ1週間を「学校給食週間」とすることになりました。

芝久保小では、この給食週間に歴史をふり返って、昔懐かしいメニュー「鯨の竜田揚げ」「ソフトめん」などを取り入れました。 昔の給食をふり返ると、かなり内容も充実している今の給食です。ご家族で給食の今昔をふり返る機会にしていただけるといいなと思っています。



最初の給食は、「おにぎり・焼 き魚・漬物」という献立でした。

