



# 1月の献立表

西東京市立保谷小学校

児童数

日	曜	主食 しゆしよく	牛乳	おかず	赤の仲間 あか なかま ちにく 血や肉になる	黄の仲間 き ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
9	金	黒豆入りちらしずし くろまめ	○	豚汁 とん じる	牛乳、油揚げ、ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあ くろまめ ふたにく とうふ 黒豆、豚肉、豆腐、みそ かんてん 寒天	米、三温糖、油、グラニュー糖 こめ、さんおんとう あぶら、 里芋 さといも	にんじん、ごぼう、かんぴょう ほ しいたけ 干し椎茸、ホールコーン、大根、 なが れいとう 長ねぎ、冷凍いちご、レモン
13	火	すずしろめし	○	鶏あんかけ とり あんかけ キャベツの昆布和え しらたま こんぶ あ	牛乳、鶏肉、塩昆布、小豆 しおこんぶ あずき	米、油、でんぷん、白玉粉、三温糖 しらたまこ	大根、しょうが、白菜、にんじん はくさい しめじ、キャベツ
14	水	カレー南蛮うどん なんばん	○	ささ身のサラダ み	牛乳、豚肉、鶏ささ身	うどん、油、三温糖、でんぷん さつまいも、米粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜 たま こまつな 長ねぎ、キャベツ、きゅうり レモン
15	木	★小正月 あずき 小豆ごはん	○	鶏のから揚げごま ソース 紅白なます こうはく ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 しろ	牛乳、小豆、鶏肉、みそ	米、でんぷん、油、三温糖 ごま油、里芋	しょうが、にんにく、長ねぎ 大根、にんじん、白菜、小松菜
16	金	フレンチトースト	○	チリコンカン せん切りサラダ き	牛乳、たまご、大豆、豚肉、 茎わかめ、ポークハム	食パン、三温糖、はちみつ しょうく バター、オリーブ油、小麦粉 こむぎ	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト ピーマン、大根、きゅうり にんじん
19	月	ごはん	○	ししゃものねぎ塩 レモンソース のりしお 海苔塩ナムル とうふ 豆腐ときのこの すまし汁 じろ	牛乳、子持ちししゃも、の り、豆腐	米、でんぷん、油、三温糖、ごま、 ごま油	にんにく、長ねぎ、レモン、大根 小松菜、にんじん、キャベツ えのきたけ、しめじ
20	火	ごはん	○	すき焼き煮 やさい しょうみ あ 野菜の香味和え	牛乳、豚肉、焼き豆腐	米、焼き麴、油、三温糖、ごま	長ねぎ、白菜、春菊、生椎茸 しゅんぎく なま キャベツ、きゅうり、にんじん しょうが
21	水	★6年生リクエストメニュー しょうゆラーメン	○	ジャンボギョーザ いよかん	牛乳、豚肉、なると	蒸し中華麺、ごま油、油 む ちゅうかめん ぎょうざの皮、でんぷん かわ	にんにく、しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ、小松菜、にら キャベツ、干し椎茸、いよかん
22	木	ごはん	○	鯖の照り焼き じゃがいもの きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳、鯖、油揚げ、みそ	米、三温糖、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう キャベツ、小松菜
23	金	★4年生リクエストメニュー キムチチャーハン	ジョア	いかのかりんと揚げ にら玉スープ	ブルーベリージョア 豚肉、いか、豆腐、たまご	米、油、ごま油、小麦粉、でんぷん	白菜キムチ、長ねぎ、にんじん しょうが、にら、干し椎茸
26	月	★タイムスリップ給食 おむすび	○	鮭の塩焼き のさわな いた 野沢菜炒め すいとん	牛乳、鮭、鶏肉	米、ごま油、小麦粉	野沢菜漬、大根、白菜、にんじん、 キャベツ、かぶ、かぶの葉 小松菜
27	火	★タイムスリップ給食 コッペパン いちごジャム	○	くじらの竜田揚げ キャベツのサラダ 白菜のクリーム スープ	牛乳、鯨肉、豚肉	コッペパン、いちごジャム、油 でんぷん、三温糖、小麦粉 バター	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、白菜
28	水	★タイムスリップ給食 ソフト麺	○	ミートカレーソース ツナポテトサラダ	牛乳、豚肉、ツナ	ソフト麺、油、小麦粉、三温糖 じゃがいも、	玉ねぎ、にんにく、しょうが ピーマン、にんじん トマトジュース マッシュルーム、きゅうり ホールコーン スイートスプリング
29	木	★福島県 むぎ 麦ごはん	○	ポーポー焼き いかにんじん こづゆ	牛乳、秋刀魚すり身、みそ、 さきいか、干し貝柱、ちく わ、こうや豆腐 まい	米、麦、でんぷん、油、三温糖 ごま、里芋、豆麴	長ねぎ、しょうが、にんじん 干し椎茸、きくらげ、小松菜
30	金	★台湾 たいわん ルーローハン	○	パイ ナッブル ケーキ	牛乳、豚肉、油揚げ	米、油、三温糖、でんぷん、そうめ ん、ミックス粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ、小松菜 長ねぎ、にんじん、パイン缶 かん



いよいよ冬休みが始まります。  
早寝、早起き、バランスの良い食事を心掛け、3学期も元気に登校できるようにしましょう！  
★3学期の給食は1月9日（金）から始まります！★

#### ◇黒豆入りちらしずし

…おせち料理の一つである黒豆を取り入れた  
ちらしずしを出します。  
給食でお正月の行事食を味わいましょう！



#### ◇すすしろめし

…七草のひとつである「すすしろ」をご飯に入れて  
炊きます。  
日本では1月7日に「七草がゆ」を頂く風習  
があります。「七草がゆ」の七草とは「春の七草」  
のことです。  
みなさんは春の七草を知っていますか？  
ぜひ調べてみてくださいね！

#### ◇白玉じるこ

…1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えた  
「かがみもち」を下げて、「おしろこ」などに入れ、  
一年の健康を祈って食べます。  
給食では、白玉だんごの「おしろこ」を作ります。



#### ◇さつまもち

…さつまもち伊豆諸島の郷土料理です。  
さつまいもに片栗粉、米粉を混ぜて円盤状にして  
揚げます。

#### ◇1月15日は「小正月」

…1月15日または15日前後の数日間を「小正月」と  
いいます。  
小正月には、「十五日粥」といい、小豆粥を食べる  
風習があります。小豆の色は邪気を払い、1年健康  
に過ごせるようにという願いが込められています。  
給食では「小豆ごはん」を出します。

#### ◇1月21日 6年生リクエストメニュー

…21日は、6年生から多くの票を集めた  
しょうゆラーメン、ジャンボギョーザを  
出します。得票数は、しょうゆラーメン  
が70人中38人、ジャンボギョーザが  
70人中42人でした。

#### ◇1月23日 4年生リクエストメニュー

…23日は、4年生から最も票を集めた  
キムチチャーハンを出します。  
得票数は、96人中48人でした。



#### ◇全国学校給食週間

…1月24日から30日までの1週間は全国  
学校給食週間です。保谷小では、  
タイムスリップ給食を提供します！

#### ◇日本で初めての給食

…学校給食は、明治22（1889）年に  
山形県鶴岡市で始まりました。  
保谷小でも、当時の給食をイメージし、  
おむすび、鮭の塩焼き、野沢菜炒めを  
出します。  
すいとんも給食室でひとつずつちぎって  
もらいます。

#### ◇昭和35年ごろの給食

…この頃には、アメリカから配給された  
小麦を使って作られたコッパンが、  
毎日の主食となりました。  
また、当時は捕鯨が盛んに行われており  
おかずといえば「くじら肉」でした。  
給食でもコッパン、くじらの竜田揚げ  
を提供します。

#### ◇昭和40年ごろの給食

…昭和40年代に、「ソフトめん」という麺が開発  
されました。  
正式には「ソフトスパゲッティ式めん」と  
言います。  
カレーミートソースと一緒に食べます。

#### ◇1月29日 郷土料理「福島県」

…今月の郷土料理は福島県です。  
福島県南会津郡下郷町は、西東京市の  
姉妹都市・友好都市です。  
給食では、秋刀魚のすり身をハンバーグ風にして  
焼いた「ポーボー焼き」、さきいかとにんじんを  
を和えた「いかにんじん」、ほたての貝柱を  
入れた「こづゆ」という汁物を出します。

#### ◇1月30日 世界の料理「台湾」

…今月の世界の料理は「ルーローハン」と  
「メンシェン」です。  
「ルーローハン」は、豚肉を甘辛い醤油ベースの  
タレで煮込み、ご飯にかけて食べます。  
「メンシェン」は台湾独自の細い麺を、とろみが  
ある鰹だしが効いたスープで煮込んだものです。  
給食ではそうめんを使用します。



#### ☆今月の地場農産物

中野農園	より、	小松菜
都築塾農園	より、	大根、長ねぎ
和ファーム	より、	白菜、キャベツ

が届く予定です。

## 1月の行事&記念日 3択クイズ

### 1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻」には、  
どんな願いがこめられている？

① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように

### 1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草  
の中で、スズシロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

### 1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指で つまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

### 1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って  
作るおかゆには何をに入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

### 1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある  
この日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

### 1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として  
伝わるのはどのメニュー？

① カレー ライス ② おにぎり、  
焼き魚、  
つけ物 ③ コッパン、  
トマトシチュー

こんげつ きゅうしよくめくひょう  
今月の給食目標は

しよつき たいせつ あつか  
**食器を大切に扱おう**

こんげつ しよくいしどうめくひょう  
今月の食育指導目標は

ただ も かた しよくじ  
**正しい持ち方で食事をしよう**

こたえ Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]  
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]

