



# 1月の献立表

西東京市立保谷小学校

児童数

日	曜	主食	牛乳	おかず	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
9	金	黒豆入りちらしずし	○ いちご サイダー寒天	豚汁	牛乳, 油揚げ, ちくわ 黒豆, 豚肉, 豆腐, みそ 寒天	米, 三温糖, 油, グラニュー糖 里芋	にんじん, ごぼう, かんぴょう 干し椎茸, ホールコーン, 大根, 長ねぎ, 冷凍いちご, レモン
13	火	すずしろめし	○ 白玉じるこ	鶏あんかけ キャベツの昆布和え	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 小豆	米, 油, でんぶん, 白玉粉, 三温糖	大根, しょうが, 白菜, にんじんしめじ, キャベツ
14	水	カレー南蛮うどん	○ さつまもち	ささ身のサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏ささ身	うどん, 油, 三温糖, でんぶん さつまいも, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜 長ねぎ, キャベツ, きゅうり レモン
15	木	★小正月 小豆ごはん	○	鶏のから揚げごまソース 紅白なます 冬野菜のみぞ汁	牛乳, 小豆, 鶏肉, みそ	米, でんぶん, 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	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 バター, オリーブ油, 小麦粉	ににく, 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 海苔塩ナムル 豆腐ときのこのすまし汁	牛乳, 子持ちししゃものり, 豆腐	米, でんぶん, 油, 三温糖, ごま, ごま油	ににく, 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 野菜の香味和え	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐	米, 焼き麩, 油, 三温糖, ごま	長ねぎ, 白菜, 春菊, 生椎茸 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	○ いよかん	ジャンボギョーザ	牛乳, 豚肉, なると	蒸し中華麺, ごま油, 油 ぎょうざの皮, でんぶん	ににく, 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	○	鰯の照り焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみぞ汁	牛乳, 鰯, 油揚げ, みそ	米, 三温糖, 油, ジャガイモ	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, でんぶん	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 野沢菜炒め すいとん	牛乳, 鮭, 鶏肉	米, ごま油, 小麦粉	野沢菜漬け, 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, 鮫肉, 豚肉	コッペパン, いちごジャム, 油 でんぶん, 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	○ スイートスピーリング	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 スイートスピーリング
29	木	★福島県 むぎ 麦ごはん	○	ポー poc 烤 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	米, 麦, でんぶん, 油, 三温糖 ごま, 里芋, 豆麩	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 ルーローハン	○ パイナップルケーキ	メンシェン	牛乳, 豚肉, 油揚げ	米, 油, 三温糖, でんぶん, そうめん, ミックス粉	しょうが, ににく, 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



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！★

<p>◇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！</p>  <p>◇すずしろめし …七草のひとつである「すずしろ」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！</p> <p>◇白玉じるこ …1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えした「かがみもち」を下げて、「おしるこ」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「おしるこ」を作ります。</p>  <p>◇さつまもち …さつまもちは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。</p> <p>◇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。</p>	<p>◇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ました。 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。</p> <p>◇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ました。 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。</p>  <p>◇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！</p> <p>◇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づつちぎってもらいます。</p> <p>◇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ペパンが、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。 給食でもコッペパン、くじらの竜田揚げを提供します。</p>	<p>◇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「ソフトスペゲッティ式めん」と言います。 カレーミートソースと一緒に食べます。</p> <p>◇1月29日 郷土料理「福島県」 …今月の郷土料理は福島県です。 福島県南会津群下郷町は、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「ポーポー焼き」、ささ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。</p> <p>◇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。</p>  <p>☆今月の地場農産物 中野農園 より、 小松菜 都築勲農園 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。</p>
---	---	---

## 1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」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

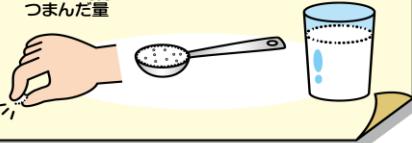
Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?  
 ① かぶ ② 大根 ③ れんこん



こんけつ きょうしょくもくひょう  
今月の給食目標は  
しょつき たいせつ あつか  
**食器を大切に扱おう**

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ぱい ③ コップ1ぱい



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入れる?  
 ① たまご ② うめぼし梅干し ③ あずき



こんけつ しょくいくじどうもくひょう  
今月の食育指導目標は  
ただ も かた しょくじ  
**正しい持ち方で食事をしよう**

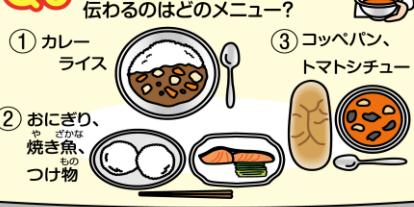
1/20 二十日正月

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、ものつけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー



こたえ  
 Q1=① [巻物(しょもつ)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]