



# 1月こんだてひょう



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	1杯あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			645 kcal
		ごはん	おせちの 献立	こめ		32.0 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	16.6 g
		こうはくなます		さとう	だいこん、にんじん	1.8 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	
14 水		きのこパスタのみそにこみふううどん	ぶたにく、みそ	うどん、でんぷん	しょうが、しめじ、ほししいたけ、えのきたけ にんじん、ねぎ、キャベツ	544 kcal
		チーズいそべもち	チーズ、のり	もち		23.9 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	15.5 g
		1月11日は、鏡開きです。つきたてのお餅にしょうゆを絡め、チーズをのせて海苔で巻き、オーブンで焼きます。				2.5 g
15 木		チキンカレー	とりにく	こめ(アルファかまい)、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	623 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くさわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	20.3 g
		あまなつかん			みかん	20.5 g
		冬は、たくさんの種類のみかんがたくさん出回ります。甘味や酸味、それぞれのおいしさを食べ比べてみてください。				2.5 g
16 金		おやこどん	とりにく、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、グリーンピース	802 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	さとう、あぶら	にんじん、こまつな、キャベツ	31.2 g
		しらたまぜんざい	あずき	さとう、しらたまだんご		21.5 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。白玉ぜんざいは、朝から小豆を甘く煮るところから手作りです。				1.8 g
19 月		スパゲティ ミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、 マッシュルーム、トマト、ケチャップ、パセリ	739 kcal
		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	27.9 g
		キャロットケーキ	たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、バター	にんじん	28.0 g
		すりおろしたにんじんを生地に混ぜ込んだ甘い焼き菓子です。				2.0 g
20 火		びちくまいのわかめごはん	わかめごはんのもと	こめ(アルファかまい)		636 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	ねぎ、しょうが	27.6 g
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、もやし、にんじん	14.3 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.2 g
21 水		エビピラフ	えび	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん	584 kcal
		エンパナーダ	ぶたにく、うずらたまご	ぎょうざのかわ、あぶら、こむぎこ、 あげあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ケチャップ	22.5 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、コーン	17.6 g
		エンパナーダは、南米で親しまれている具入りのパンです。今回は、パン生地の代わりに餃子の皮でひき肉・野菜・うずら卵などの具を包み、揚げて作ります。				2.3 g
22 木		ごはん		こめ		639 kcal
		さばのしおやき	さば			28.3 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	26.3 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	1.8 g
23 金		なまあげのうまにどん	なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、 ごまあぶら	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	539 kcal
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、たまねぎ	21.2 g
		いよかん			いよかん	15.2 g
						1.7 g
26 月		ごはん		こめ		583 kcal
		とりのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	27.2 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	20.4 g
		すりごまみそじる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.4 g
27 火		げんまいごはん	昭和30年頃の給食メニュー	こめ、げんまい		581 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	32.1 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	17.2 g
		かきたまじる	たまご	でんぷん	ねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	2.1 g



28 水		きなこあげパン	きなこ	コッペパン、さとう、あげあぶら		615 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	25.0 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ トマト、パセリ、ケチャップ	24.5 g
						2.8 g
29 木		おにぎり	日本で最初の給食メニュー 明治22年頃	こめ、むぎ		570 kcal
		さけのしおやき	さけ			30.4 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	16.5 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、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	2.8 g
30 金		ガパオライス	東南アジア の献立	とりにく	にんにく、ピーマン、あかピーマン、たまねぎ にんじん、しめじ	588 kcal
		ヤムウンセン		はるさめ、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ にんにく、とうがらし、レモン	27.0 g
		しるビーフン		ビーフン	にんじん、ねぎ、かぶ、たけのこ、こまつな	15.7 g
		4年生は、社会科学科のため、給食がありません。				2.4 g

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活 性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	621	26.9	19.3	350	87	2.4	3.0	216	0.23	0.42	14	5.2	2.2
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)	95.5	97.5	106.6	100.0	174.0	80.0	150.0	108.0	57.5	105.0	56.0	115.6	115.8



## 《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。  
給食の歴史をふり振り返り、再現献立を実施します。  
給食委員会の児童による発表も予定しています。



## 災害時の「食」を備えまじょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さの厳しい中、被災した多くの人々を支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、食料の重要性やボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。阪神・淡路大震災の発生から30年以上が経ちました。近年、各地で大きな災害が発生しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

1月の給食では、西東京市が災害のために備えていたお米を炊きます。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、ペ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、このまま冷ますとペ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。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。災害時には欠かせない保存食のひとつです。



## 今月の地場野菜予定

### ○田倉農園

- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・こまつな
- ・はくさい
- ・だいこん



## お年玉はもちだった!?

## 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

**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 コッペパン、トマトシチュー

## おむすびの日

1995年のこの日、阪神・淡路大震災という大きな地震が起きました。

1月17日は「おむすびの日」です。

食糧が手に入らず、おなかをすかせて不安な中、ボランティアによって届けられたおむすびは、みんなの心と体を支えました。

ボランティアによって届けられたおむすびは、みんなの心と体を支えました。

みんなの心と体を支えました。

食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

## 1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのには、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

