



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	乳酸菌飲料	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、でんぶん、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
		すましる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	
14 水	ミルク	きのことキャベツのみそにこみふううどん	ぶたにく、みそ	うどん、でんぶん	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	ミルク	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	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリ、ケチャップ	623 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	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	ミルク	おやこどん	とりにく、たまご	こめ、さとう、でんぶん	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、グリンピース	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	ミルク	スパゲティ ミートソース	ぶたにく、だいす、チーズ	スパゲッティ、あぶら	しょうが、ににく、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	ミルク	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、でんぶん、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	ミルク	エビピラフ	南米の 料理	えび	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	ににく、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	ミルク	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	ミルク	なまあげのうまいどん	なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら、でんぶん、 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	ミルク	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	おかげずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	20.4 g
		すりごまみそしる	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	ミルク	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	でんぶん、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	でんぶん	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		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	こめ、さとう、あぶら	にんにく、ピーマン、あかビーマン、たまねぎ にんじん、しめじ
	ヤムウンセン		ぶたにく、えび	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
	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
	4年生は、社会科見学のため、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	267	0.34	0.57	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。給食の歴史をひり返り、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』を備えましょう

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」と定めました。阪神・淡路大震災の発生から30年以上が経りました。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、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。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、ズシリとは何のこと?

- 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杯
- ③ コップ1杯



### 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月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉に入れ、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、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。



### 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



元気づけてくれました  
たのもしいたいせつ  
食べ物の大しさと、みんなで  
ささやかなこころ、まなびひ  
支え合う心を学び日にしましょう。