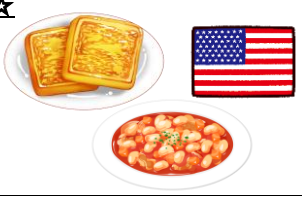
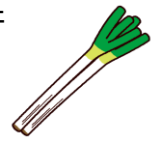


1月 献立表(前半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 泰和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3・4年生)
9 木	▲ 運試しメニュー ▲ 柏パン おみくじコロッके きゃべつとにんじんのマリネ もやしスープ 牛乳		全麦パン 揚げ油、サラダ油、じゃがいも、脂質ゼロ、小麦粉、小麦胚芽、小麦、塩、卵、水	にんじん、玉葱 キャベツ、にんじん 玉葱、もやし、えのきたけ、ごま油	今年最初の給食は、コロッケの中身で運勢を占います♪ウインナーが入っていた人は大吉！ウインナー＝勝者とかけて勝ち続ける一年になるでしょう。チーズが入っていた人は大吉！チーズは発酵食品なので「発光」し輝く一年になるでしょう。ちくわが入っていた人は大吉！ちくわは穴があいているので、見通しがもてる一年になるでしょう。また、3つ全部が入った「太大吉」も一つだけ作ります。誰のところにいくでしょうか…？お楽しみに♪	504 kcal 25.5 g
10 金	鏡開き献立 ご飯 さわらの山椒焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳		鏡開き米、雑煮米 さわら 卵黄 鶏もも肉	しょうが だいこん、にんじん にんじん、だいこん、ほうれんそう、干物ねぎ	「鏡開き」とは、お正月に神様におそなえしていた鏡餅を下げ、それをいただく行事です。武家社会から始まった行事であるため、鏡餅を包丁などの刃物で切るとは、切腹を連想させ、えんきが悪いとされていました。そこで、木づちなどで鏡餅を「割る」ことにしましたが、新年のおめでたいときに「割る」という表現もふさわしくないため、「開く」と言い換え、「鏡開き」といわれるようになりました。神様におそなえした鏡餅をいただくことで、1年間病気をしないで元気にすごせますようにとの願いがこめられています。	504 kcal 22.8 g
14 火	☆ アメリカの料理 ☆ フレンチトースト グリーンサラダ ポークビーンズ 牛乳		卵黄、卵白、卵 卵黄、サラダ油 大豆、ベーコン、豚肩肉	食パン、砂糖、卵黄、バター キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉葱、りんご ぶどう、鶏、鶏胸肉、バター、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、玉葱、にんじん、ホールトマト、トマト、オリーブオイル	6年生のリクエストにも挙がっている「フレンチトースト」はアメリカ生まれの料理という説があります。世界各国でいろいろな形のフレンチトーストがあります。日本では、食パンに卵液、牛乳、砂糖を加えた液を染み込ませて焼いたものが一般的ですね。 また、ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理のひとつです。	621 kcal 28.0 g
15 水	●○ 小正月献立 ○● 赤飯 ぶりの照り焼き 昆布茶浅漬け もち花すまし汁 牛乳		赤飯、もち米、黒ごま ぶり ごま油 揚げずり、あらははんぺん、きつねめ	しょうが キャベツ、きゅうり、ごま油 だいこん、にんじん、えのきたけ	かつて日本は月の満ち欠けを一か月の基準として暮らしていて、一年で最初の満月となる日を「一年の始まり」として祝っていました。それが小正月で1月15日にあたります。小正月には小豆粥を食べますが、給食ではお祝いの気持ちを込めて赤飯を炊きます。また、小正月の飾りである「もち花」は、一年間の五穀豊穡を願う縁起の良い飾り物です。	592 kcal 26.5 g
16 木	☆ 山口県郷土料理 ☆ ご飯 チキンチキンごぼう キュウリの梅じょうゆ けんちょう風 牛乳		鶏白米、鶏白米 鶏もも肉 鶏白肉 だし、昆布、鶏もも肉、木綿豆腐	鶏白米、鶏白米 鶏肉、でんがん、揚げ油、玉葱、白ごま 鶏もも肉、梅干し かつお、しょうが、昆布、ごま油	「チキンチキンごぼう」は、一口サイズの鶏のからあげと、素揚げしたごぼうを甘辛いたれでからめた料理です。山口県の小学校で、家庭オリジナルの料理を取り入れようと募集したところ、チキンチキンごぼうがあり、給食で出て人気になったそうです。 「けんちょう」は山口県で日常的に作られている郷土料理です。豆腐と大根などの野菜をいため、しょうゆで味付けしたものです。給食ではアレンジして汁物にしています。	609 kcal 25.1 g
17 金	☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ & □ 教科関連献立(6年生 社会科「明治の國づくりを進めた人々」) □ 江戸千住ねぎ入りすき焼き丼 なめこ汁 みかん 牛乳		豚肩肉、豚きん皮 揚げずり、木綿豆腐、おみそ	鶏白米、鶏白米、白ごま、サラダ油、しょうが、玉葱、小ねぎ だいこん、なめこ、長ねぎ みかん	千束小学校おなじみの葱善さんの「江戸千住ねぎ」を今月はすき焼きに取り入れました。2年生が育てている江戸千住ねぎも大きく育ち、収穫を控えています。 ちなみに、すき焼きは6年生が歴史で学習した「文明開化」のシンボル「牛鍋」がその始まりとなったといわれています。	609 kcal 28.5 g
20 月	❖ 風邪予防献立～二十四節気 大寒～ ❖ お茶入りふりかけご飯 寒卵の玉子焼き 小松菜のみぞれ和え もやしのみそ汁 牛乳		けずり卵黄、卵白 揚げ油、卵 小松菜、卵 木綿豆腐、おみそ、白みそ	鶏白米、鶏白米、白ごま サラダ油、玉葱 卵し、糖蜜、たけのこ(シロネ)、しょうが キャベツ、ごま油、にんじん、だいこん もやし、長ねぎ	1月20日は二十四節気のひとつ「大寒」で、一年で最も寒い時期のことです。この時期に生まれた卵は「寒卵」といい、冬の季語にもなっています。この時期は産卵数が減りますが、その卵は滋養があるとされ、江戸時代から愛でられていました。給食でも、寒卵を使った卵焼きを出します。また、寒さに負けず元気に過ごせるように、お茶を使ったふりかけも出します。	546 kcal 22.6 g
21 火	☆ 韓国料理 ☆ 釜焼きビビンバ トックスープ りんご 牛乳		鶏白肉、しほり豆腐、おみそ 鶏こき肉、木綿豆腐、卵	鶏白肉、ゆずカット生姜、鶏白米、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま もち、でんがん、ごま油 梨、長ねぎ、しょうが りんご	毎年6年生のリクエストに上がる「ビビンバ」は、韓国の代表的な料理のひとつです。ご飯の上に、野菜や山菜のナムルを盛り付けた料理で、混ぜて食べます。 スープに入っている「トック」は韓国のおもちで、煮てもくすねにくいので、スープに入れて食べるのが一般的だそうです。	577 kcal 22.6 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

1月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 693kcal
たんぱく質 25.1g



千束小学校栄養摂取基準量(2学期身体測定結果中央値より)
1・2年生: 531kcal 3・4年生: 632kcal 5・6年生: 727kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

毎日の給食をHPで
公開しています！
ぜひご覧ください！



1月 献立表(後半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	学年
22 水	♡ 先生の思い出給食(佐々木先生) ♡ ココアあげパン ソース焼きそば スープ煮 ぼんかん 牛乳	煮豚肉、鶏、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	ココアパン、揚げ豆腐、ソース焼きそば、スープ煮、ぼんかん	ココアパン、揚げ豆腐、ソース焼きそば、スープ煮、ぼんかん	1月24日～30日の「全国学校給食週間」にちなんで、今月は千束小学校の先生たちの「思い出の給食」を献立に取り入れました。 この日は、音楽専科の佐々木先生の思い出の給食です。子供のころ「あげパン」と「焼きそば」が必ずセットに出て、人気メニューだったそうですが、この組み合わせに「なぜ？」と思ったそうです。 ちなみに、給食で種類を出すエネルギー（カロリー）や炭水化物が少なめになってしまうので、千束小でもよく芋類や蒸しパンなどの主食以外の炭水化物を取り入れています。佐々木先生が食べていた給食の献立を考えた栄養士さんも、足りない栄養素を補うためにこの組み合わせにしていたのだと思います。	602 kcal 27.1 g
23 木	♡ 先生の思い出給食(坂本先生、吉田先生) ♡ & ㊦ 千束幼稚園体験給食 ㊦ ご飯 ハワイアンハンバーグ ブロッコリーのシーザーサラダ ABCスープ 牛乳	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	この日は支援員の吉田先生の思い出の給食です。「ハワイアンハンバーグ」といって、ハンバーグの上にパイナップルが乗っているのが出ていて、いつもパイナップルを外し、ハンバーグを先に食べ、パイナップルを冷ましてからデザートとして食べていたそうです。この、吉田先生が子供のころに食べていたハワイアンハンバーグを再現して給食でも出します。 ABCスープは2年1組担任の坂本先生の思い出の給食で、アルファベットを数えたり、「Dだ！」と言ったりしながら楽しく食べていたそうです。	628 kcal 24.4 g
24 金	♡ 先生の思い出給食(黒木先生、本池先生) ♡ えびクリームライス レンズ豆のサラダ ワインゼリー 牛乳	(鶏)もも肉、鶏、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	えびクリームライス、レンズ豆のサラダ、ワインゼリー	えびクリームライス、レンズ豆のサラダ、ワインゼリー	1年1組担任の黒木先生は「えびクリームライス」を給食で初めて食べ、こんなにおいしいメニューがあるんだなと思ったそうです。 デザートの「ワインゼリー」はSCの本池先生の思い出のメニューです。今思えば中身はただのぶどうゼリーだったと思うけれど、「ワイン」という響きにちょっぴり大人になった気分が味わえて特別な気持ちになったメニューだったそうです。	605 kcal 21.9 g
27 月	♡ 先生の思い出給食(山口先生、金澤先生、新村先生、胡先生) ♡ ゆかりご飯 焼きししゃも 変わり漬け 肉じゃが 牛乳(+ミルメーク)	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	ゆかりご飯、焼きししゃも、変わり漬け、肉じゃが	ゆかりご飯、焼きししゃも、変わり漬け、肉じゃが	コーヒー牛乳やミルメークの思い出を挙げてくださった先生もたくさんいらっしゃいました。1年2組の山口先生や6年2組担任の金澤先生は、ミルメークは特別感があって好きだったそうです。算数の新村先生は、瓶の牛乳を少し飲んでからミルメークを入れていた思い出を教えてくださいました。 また、「肉じゃが」は特別支援学級専門員の胡先生の給食で大好きなメニューだったそうです。また、出身である中国の昼食の様子も併せて教えてくださいましたので、給食時間に紹介したいと思います。	627.0 kcal 21.5 g
28 火	♡ 先生の思い出給食(事務の内野さん) ♡ 食パン マーガリン 白身魚とおいものケチャップ和え 生田さんちのシントリ菜のスープ りんご 牛乳	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	食パン、マーガリン、白身魚とおいものケチャップ和え、生田さんちのシントリ菜のスープ、りんご	食パン、マーガリン、白身魚とおいものケチャップ和え、生田さんちのシントリ菜のスープ、りんご	事務の内野さんからはマーガリンの思い出を挙げていただきました。内野さんが小学校のころは、まだ米飯給食ではなく、食パンが多かったそうです。寒い時季だと紙で包まれた固いマーガリンはうまくぬれず、パンがめくれ上がることもあったとか。ちなみに、食べ切れなかったパンは家に持ち帰っていたそうです。家で出し忘れて袋の中がカビカビになっていたことも…。 ※マーガリンに含まれるトランス脂肪酸の過剰摂取による健康被害については、日本の食生活では影響は少ないとされています。(厚生労働省「トランス脂肪酸に関するQ&A」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000091319.htm 、参照2025.12.27)	604 kcal 22.3 g
29 水	♡ 先生の思い出給食(折口先生、数井先生) ♡ ご飯 丸ごと揚げあじ おひたし きのこのトロトロ汁 牛乳	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	ご飯、丸ごと揚げあじ、おひたし、きのこのトロトロ汁	ご飯、丸ごと揚げあじ、おひたし、きのこのトロトロ汁	「丸ごと揚げあじ」は支援員の数井先生が、千束小にきて食べて感動したメニューだったそうです。おうちでも作ってみたいそうですが、ただの油っぽいあじの干物になってしまったとか… 支援員の折口先生からは、小学校のときは好き嫌いが多くてよく給食を残してしまっていた思い出を伺いました。この日の汁物に入っているきのこや、ほうれん草などの緑の多い野菜やなすなど、休み時間も食べ終わらずにいたのを覚えているそうですが、今では給食に出てくるものすべてがおいしく食べられるようになっているそうです。	606 kcal 22.4 g
30 木	♡ 先生の思い出給食(新村先生、岩崎先生、西田先生、調理員牧田さん、善方先生) ♡ ソフト麺のミートソース コールスローサラダ さつまいものパイ 牛乳	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	ソフト麺のミートソース、コールスローサラダ、さつまいものパイ	ソフト麺のミートソース、コールスローサラダ、さつまいものパイ	給食の定番「ソフト麺」の思い出を挙げてくださった先生がたくさんいらっしゃいました。非常勤の岩崎先生は、給食で毎日ココアパンだったので、ときどき出る温かい袋入りの種はみんな大好きにしておいしく食べたそうです。算数の新村先生やSCの西田先生は、袋の上から「田」のように4等分して汁がはれないように小分けにして食べていたそうです。調理員の牧田さんは、麺を温めたくて汁の器の下に置いて、汁をこぼしてしまっていた思い出もあって、さつまいものパイは栄養教諭の善方先生の思い出のメニューです。子供のころいつもソフト麺といっしょに出ていたデザートで、好きだったのですが大人になってそれが冷凍食品だと知ってショックを受けました。千束小では手作りします。	702 kcal 28.2 g
31 金	♡ 先生の思い出給食(若林副校長先生、宮崎先生、武田先生、調理員岩崎さん) ♡ チキンカレーライス スティックサラダ ふしぎな目玉焼き 牛乳	鶏肉、卵、豆腐、キャベツ、もやし、じゃがいも、人参、トマト、ブロッコリー、ベーコン	チキンカレーライス、スティックサラダ、ふしぎな目玉焼き	チキンカレーライス、スティックサラダ、ふしぎな目玉焼き	若林副校長先生は、これまで勤務されてきた学校で「カレーが大好き！」と公言されていたのですが、低学年の担任だったときは子供たちがご飯をてつもなく大盛にしてくれたそうです。どちらかというとルー大盛が好きとかの中で思いながら、ご飯を減らしたとか…高学年の担任だったときは、子供たちも食べたかったためか、いくらか減らして普通盛りだったそうです。 養護の武田先生は子供のころおかわりしたくても全部食べるとに精一杯だったのですが、「カレー・海藻サラダ・コンソメスープ」の組み合わせの日には好きだった牛乳のおかげでまだ足りていました。 半熟卵が苦手だった宮崎先生は小学校1年生のころ出た「ふしぎな目玉焼き」を本物の目玉焼きだと思って全部食べてしまったそうです。取り戻しシステムもなく、周りがおいしいように食べているのを見て悲しい気持ちになったとか…。	702 kcal 28.7 g

1月24～30日は…「全国学校給食週間」です！

戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、さまざまな行事が各学校で行われます。千束小学校では1月後半に、「先生の思い出給食」を再現して給食で提供します。給食を通して、先生たちから給食についてのお話を聞いてみましょう！

