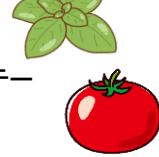


# 1月 献立表(前半)

台東区立 千束小学校  
校長 山宮秀和  
栄養教諭 善朴祐

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	
9 金	△ 運試しメニュー ● 柏パン おみくじコロッケ きゃべつとにんじんのマリネ もやしスープ 牛乳	 豚ひき肉、ウインナー、ブロセースチーズ、焼き竹輪  飲用牛乳	ミルクパン 揚げ油、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、生パン粉 サラダ油、砂糖	にんじん、玉葱 キャベツ、にんじん 玉葱、もやし、えのきたけ、こまつな	今年最初の給食は、コロッケの中身で運勢を占います♪ ウィナーが入っていた人は大吉！ ウィナー = 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中吉！ 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小吉！ 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「大大吉」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♪	エネルギー たんぱく質 (3~4年生) 694 kcal 25.1 g
13 火	● 成人の日献立～成長に必要な栄養素を知ろう～ ● 高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のしらす和え じゃがいもと大根のみぞ汁 牛乳	 鶏ひき肉、高野豆腐 しらす干し、カットわかめ だし昆布、唐揚げ汁、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米 白ごま じゃがいも	にんじん、干し椎茸、しょうが こまつな、もやし だいこん、にんじん、千住ねぎ	4年生は保健体育の授業で、体の発育・発達について学習します。その中で、成長のためには「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン」等を含む食品が大切であることにふれました。1月12日が成人の日であることもふまえ、この日は成長に必要な栄養素に着目したメニューにしました。特にカルシウムが豊富で、1食で400mg以上もとることができます！	600 kcal 28.5 g
14 水	△ 減塩献立～唐辛子、酢、だしを活用した減塩法～ △ ご飯 鶏肉の七味焼き わかめのポン酢和え たけのこと卵のすまし汁 牛乳	 鶏もも切身 わかめ（生） 卵、生わかめ 飲用牛乳	精白米 サラダ油、ごま油、砂糖 砂糖 でんぶん	ににく、しょうが、長ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン（果汁、生） たけのこ（レトルト）、長ねぎ	これまで給食でふれたことがなかった「減塩」について注目し、14～16日の献立を組み立てました。 塩は私たちにとってなくてはならないものですが、とりすぎると体に負担がかかりてしまいます。たとえば、体の水分バランスが乱れてむんだんの人が渴くなり、血压が上がり心筋梗塞や脳梗塞といった、命に関わる病気のリスクが高まっています。 子供のころからしあわせの味に慣れてしまうと、成人してからも塩分過多になりやすく、病気のリスクが上がります。ということで、この日の給食では「酢」を使って塩味の物足りなさを補ったり、唐辛子で味にアクセントをつけたり、だしのうま味で使う塩を減らしたりしました。	556 kcal 23.6 g
15 木	△ 減塩献立～無塩パン、ハーブ、うまい成分を活用した減塩法～ △ 無塩パン 魚のハーブパン粉焼き じゃがいもときのこのソテー <sup>1</sup> ミネストラスープ 牛乳	 ホキ、粉チーズ ベーコン 飲用牛乳	コッペパン パン粉、オリーブ油 有塩バター、じゃがいも オリーブ油	ににく ぶなしめし、キャベツ、にんじん 玉葱、かぶ、トマト	パンには、生地を安定させたりおいしくしたりするために塩が入っています。その量、食パン6枚切り1枚でも0.8g！ 食べすぎには注意が必要です。 この日の給食には「無塩パン」が初めて登場します。塩を使っていないパン、さて、どんな味がするでしょうか？ また、魚の味付けには、パセリやバジル、オレガノといったハーブが使われています。ハーブの風味を活用することでも、減塩ができます。さらに、スープに入っているベーコンやトマトのうま味で、少ない塩分でもおいしく食べることができます。	591 kcal 28.6 g
16 金	△ 減塩献立～スパイス、酸味を活用した減塩法～ △ キーマカレーライス レモンドレッシングサラダ 焼きりんご 牛乳	 豚ひき肉、豚レバー、大豆 飲用牛乳	精白米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油、砂糖 有塩バター、グラニユール りんご	ににく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、トマトピューレ、グリンピース（冷凍） キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、レモン（果汁、生） りんご	カレーライスに使われているスパイスも、辛味や香りによって減塩効果が期待できます。 さらに、レモンの酸味も料理の塩味を感じやすくする効果があります。 この3日間、一食ごとの塩分量はなんと2.0g（小さじ1/3）以下！ 減塩の手法を日々取り入れながら、塩分過剰摂取による病気のリスクを下げていきたいですね。	650 kcal 20.8 g
19 月	※ 東京都だって地産地消献立(シントリ葉) * & ○ 食べ比べ献立(寒天・アガー) ○ マー婆ー焼きそば 生田さんちのシントリ葉のスープ 食べ比べ食感ゼリー <sup>2</sup> 牛乳	 豚ひき肉、赤みそ、しづく豆腐 粉寒天、乳酸菌飲料 飲用牛乳	蒸し中華めん（卵不使用） サラダ油 サラダ油	ににく、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、グリーンピース（冷凍） にんじん、シントリ葉、もやし ぶどうストレートジュース	ゼリーを固めるもとは、寒天やゼラチン、アガーなどいろいろな種類があります。この日はぶどうジュースの層をアガーで、乳酸菌飲料の層は寒天で作ります。 食感や固まる温度などそれぞれ特徴があるので、食べ比べながら違いを感じてもらいたいと思います。	524 kcal 24.8 g
20 火	✿ 寒邪予防献立～二十四節氣 大寒～✿ お茶入りふりかけご飯 寒卵の玉子焼き ゆで野菜のゆず風味和え もやしのみぞ汁 牛乳	 けずり節破片状 鶏ひき肉、卵 みそ 木綿豆腐、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、白ごま サラダ油、三温醤 ごま油 サラダ油、里芋、こんにゃく	干し椎茸、玉葱、たけのこ（レトルト） にんじん、こまつな、だいこん、ゆず（果皮、生）、ゆず（果汁、生） もやし、長ねぎ	1月20日は二十四節季のひとつ「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。	552 kcal 23.4 g
21 水	☆ 山口県郷土料理 ☆ & ○ オーガニック給食(有機栽培にんじん、里芋) ○ ご飯 チキンチキンごぼう 昆布茶漬け エコなけんちょう風 久米原農園のあまりん 牛乳	 鶏もも角切り肉 米粉、でんぶん、揚げ油、三温醤、白ごま ごま油 サラダ油、里芋、こんにゃく 飲用牛乳	精白米 米粉、でんぶん、揚げ油、三温醤、白ごま ごま油 キャベツ、きゅうり、こまつな にんじん、だいこん、千住ねぎ いちご	ごぼう、えだまめ（冷凍） キャベツ、きゅうり、こまつな にんじん、だいこん、千住ねぎ いちご	「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炒め、しよ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。	682 kcal 25.5 g
22 木	○ 旬を味わう(ブロッコリー) ○ & ○ 千束幼稚園体験給食⑨ ○ ブロッコリーご飯 つくねやき 大根サラダ きゃべつのみぞ汁 牛乳	 鶏ひき肉、しづく豆腐、卵 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、ロウカット玄米、ごま油、白ごま サラダ油、生パン粉、砂糖、でんぶん ごま油、砂糖、白ごま	ブロッコリー 干し椎茸、玉葱、にんじん にんじん、きゅうり、だいこん キャベツ、えのきたけ	ブロッコリーは冬から春にかけてが旬の野菜です。サラダにしたり、和え物にしたり、スープや炒め物にしたり、いろいろな料理に合いますね。今回はなんと混ぜご飯に取り入れました。ごま油やごま、塩とシンプルに和えたブロッコリーをご飯に混ぜます。 さて、この日は千束幼稚園の体験給食もあります。3学期からは、つき組さんもいっしょに給食を食べます。にじ組さんは、配膳もチャレンジする予定です。	658 kcal 27.2 g

# 1月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校  
校長 山宮秀和  
栄養教諭 善祐

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	
23 金	●昔の給食～昭和の代表的な献立～ ●				明日から始まる全国学校給食週間に向けて、この日は給食の歴史をテーマにしました。1889年（明治22年）、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の大誓寺というお寺の中に建てられた小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。（引用： <a href="https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2006/food01.html">https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2006/food01.html</a> 農林水産省「ご当地の郷土料理の魅力 ふるさと給食自慢」2026.01.05） クジラは栄養価が高かったことから昭和のころ給食でよく登場していたそうです。先日お魚屋さんに見学に行った際、クジラ肉をさばいている様子を撮影できたので、給食時間に紹介したいと思います。 また、このころ給食の主食にパンが出されたことで、日本人の食生活を変えたともいわれています。さらに、今では牛乳が毎日出ていますが、このころは「脱脂牛乳」が提供されていました。	エネルギー たんぱく質 (3~4年生)
26 月	★千束小学校レベルアップ給食～適量を知る～★ & ●食物アレルギーについて知ろう(卵)●				今年の全国学校給食週間のテーマは「千束小学校レベルアップ給食」です。日ごろ子供たちの様子を見て、ここができるたらもっと食の力がつくなど…これが食べられたらもっと成長につながるなど…という栄養教諭の思いを込めました。この日は自分の「適量を知る」をテーマにしました。特に低~中学年の子供たちは、まだ自分が時間内に食べ切れる量を把握できていない子が多く見られます。提供するご飯の量も、魚の大きさも、それぞれの学年・学級にいる子供たちの発育の様子を照らし合わせながら調節しています。本来自分が食べるべき量を知り、時間を守って食べることができます。できるようになってほしいと思います。	560 kcal 29.3 g
27 火	★千束小学校レベルアップ献立～苦手な物でもチャレンジ！～★				この日は残食が目立つメニューを選びました。千束小学校の子供たちは、混ぜご飯や小魚、酸味が効いた料理、きのこ類が苦手な子が多く見られます。 一口でもいいのでチャレンジして、食べられるものを増やしていくってほしいと思います。 ちなみに、千束小学校の残食率は12月末時点で1.6%！とてもよく食べてくれています◎	647 kcal 35.4 g
28 水	★千束小学校レベルアップ献立～毎日の牛乳をしっかりとろう！～★				例年、寒くなると牛乳の残食が多くなります。また、牛乳が苦手で継続的にほとんど飲めていない児童も見られます。牛乳は、カルシウムだけでなくビタミンB2やたんぱく質といった栄養素も効率よくとることができます。 また、牛乳はカルシウムの吸収率は約40%と最も高い食品です。（野菜類のカルシウム吸収率は約19%ほど）子供たちに必要な栄養素であり、不足しがちな栄養素を効率よく補うことができる牛乳を、できるだけ飲んでほしいと思います。	667 kcal 29.8 g
29 木	★千束小学校レベルアップ献立～マナーを身に着けよう(箸、姿勢)～★				子供たちの給食時間の様子を見ると、「箸が正しく持つことができない」「肘をついてしまい、食器を持って食べることができない」など食事マナーの悪さが目立ちます。 ということで、今日は箸を使ってのりでご飯を巻いたり、さばの身をほぐしたり、サラダに入った大豆をつまんだり、なめこ汁の、すべりやすいなめこをつかんだりする練習をしたいと思います。また、その際は姿勢を意識して食器を持って食べるよう指導を進めます。	653 kcal 29.4 g
30 金	★千束小学校レベルアップ献立～東京都でとれる食材を知ろう～★				昨年度末に子供たちにとった「給食・食育アンケート」の項目のひとつ「東京都でとれる食べ物を知っていますか？」という問い合わせて「知っている」と答え、その項目を挙げることができた児童は52%に留まりました。一昨年度は38%だったため、増えていますが、まだまだ半数程度です。定期的に東京都産の食材を給食で提供しているので、ひとつでも覚えてもらえたらと思います。この日は練馬区産のトマトを使ったパスタを作ります。	691 kcal 25.8 g

1月24~30日は… 「全国学校給食週間」です！



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: 537kcal 3・4年生: 663kcal 5・6年生: 791kcal  
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%

1月栄養価平均(3・4年生)  
エネルギー 627kcal  
たんぱく質 27.3g

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。

千束小学校では今年度「給食時間のレベルアップ」をテーマに献立を組み立てました。給食時間の様子から千束小学校の子供たちの課題を挙げ、それを解決するための指導を進める予定です。



毎日の給食をHPで  
公開しています。  
ぜひご覧ください！

