

# 1月 献立表(前半)



台東区立千束小学校  
校長 瀧島 和則  
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
8 金	<b>☆ 選試しメニュー ☆</b> 柏パン おみくじコロケ ツナサラダ 白菜スープ 牛乳	今年最初の給食は、コロ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！チーズが入っていた人は中吉！ちくわが入っていた人は小吉です！また、全校で1つだけ、全部が入った大吉も作ります！誰に当たるでしょうか...？							エネルギー 654kcal たんぱく質 24.3g
				ミルクパン					
		豚ひき肉、ウナ、ちくわ (卵不使用)	プロセステーズ	じゃがいも、マツホシ、小麦粉、パン粉	揚げ油、サラダ油	にんじん	玉葱		
		ツナ		砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり		
		ベーコン				にんじん	玉葱、はくさい		
12 火	<b>☆ リクエストメニュー (汁物編) ☆</b> ご飯 ほっけの塩焼き 野菜のからし醤油和え なめこ汁 牛乳	汁物部門では、なめこ汁が圧倒的な人気でした！							エネルギー 560kcal たんぱく質 23.9g
				精白米、強化米					
		ほっけ				こまつな、にんじん	もやし		
		木綿豆腐、赤みそ					だいこん、なめこ、長ねぎ		
13 水	<b>☆ リクエストメニュー (総合4位) ☆</b> しょうゆラーメン 中華きゅうり 杏仁豆腐 牛乳	リクエスト給食総合4位のしょうゆラーメンは、鶏がらと豚骨、野菜をコトコト煮込んだスープを使います。杏仁豆腐も、リクエストに多く挙がっていました。							エネルギー 599kcal たんぱく質 23.3g
				蒸し中華めん (卵不使用)	ごま油、サラダ油、白ごま		しょうが、長ねぎ、にんにく、ゆでたけのこ、もやし		
		豚ひき肉		三温糖	ごま油		きゅうり		
			粉寒天、調理用牛乳	砂糖			黄桃缶、パイ缶		
14 木	<b>● 千束幼稚園体験給食 ① ●</b> 冬野菜のカレーライス わかめサラダ アップルゼリー 牛乳	来年度入学予定の、千束幼稚園のじ組さんが小学校の給食を食べます。この日には、ブロッコリーや大根、れんこんなど旬の冬野菜をたくさん入れたカレーを出します。							エネルギー 670kcal たんぱく質 19.7g
				精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー	しょうが、にんにく、セリ、玉葱、だいこん、れんこん		
		豚かたこま肉		砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし (冷凍)		
		わかめ		粉寒天	砂糖		りんごジュース		
15 金	<b>● 小正月献立 ●</b> 赤飯 鶏の唐揚げ 白菜と昆布の和え物 もち花すまし汁 牛乳	昔の暮でこの日は一年で最初の朔月でした。この日には小豆粥を食べますが、給食ではお祝いの気持ちを含めて赤飯を炊きます。また、小正月の飾りである「もち花」は、一年間の五穀豊稔を願う縁起の良い飾り物です。給食では、もち花をイメージした紅白の白玉が入った汁物を出します。							エネルギー 701kcal たんぱく質 27.7g
				精白米、もち米	黒ごま				
		ささげ			小麦粉、でんぷん	揚げ油		にんにく、しょうが	
		鶏もも肉						はくさい	
		けずり節破片状	塩昆布					だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ	
18 月	<b>● 食べて応援！ #元気いただきますプロジェクト ●</b> ムロ節ご飯 八丈島のキンメダイの煮つけ 東京寒天サラダ 千住ねぎのみそ汁 牛乳	国の学校給食提供推進事業により、食材が給食で無償提供されます。詳しくは給食だよりをご覧ください。この日は、八丈島でとれたキンメダイをいただきます。							エネルギー 595kcal たんぱく質 25.7g
				精白米	オリーブ油				
		むろ節			砂糖			しょうが	
		きんめだい		糸寒天	砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	
19 火	<b>● 食べて応援！ #元気いただきますプロジェクト ●</b> ガーリックトースト 和牛肉のビーフシチュー グリーンサラダ 果物 (りんご) 牛乳	この日も、国の学校給食提供推進事業により提供された和牛を使用します。和牛を大きめの角切りにして、ビーフシチューにたっぷり入れます！お楽しみに♪							エネルギー 734kcal たんぱく質 20.2g
				クワカスパン	有塩バター	パセリ	にんにく		
		和牛ばら肉		じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん、トマトピューレ	玉葱		
				砂糖	サラダ油	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご		
20 水	<b>● 大寒メニュー ●</b> ご飯 寒卵の玉子焼き かぶのきんかん漬け 豚汁 牛乳	寒の時期の卵、「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期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。							エネルギー 617kcal たんぱく質 23.8g
				精白米、強化米					
		豚ひき肉、卵		砂糖	サラダ油		ほうれんそう	玉葱	
				砂糖				かぶ、きんかん	
21 木	<b>● 千束幼稚園体験給食 ② ●</b> チキンライス 青のりポテト 野菜スープ 牛乳	2回目の体験給食も、食べやすいメニューを選びました。小学校の給食を楽しみにする気持ちを育てたいと思います。							エネルギー 599kcal たんぱく質 17.4g
				精白米、強化米	有塩バター、サラダ油	にんじん	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース		
		鶏ももこま肉		あおのり	じゃがいも	揚げ油			
						サラダ油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、キャベツ、とうもろこし	
22 金	<b>JA東京献立</b> 東京都の野菜を使ったけんちんうどん みそドレッシングサラダ キャラメルポテト 牛乳	この日のけんちんうどんに使う野菜は東京都でとれたものを納品してもらいます。							エネルギー 589kcal たんぱく質 18.7g
				冷凍細うどん、こんにゃく、里芋	サラダ油	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ		
		鶏ももこま肉、油揚げ		砂糖	ごま油、サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱		
		赤みそ		さつまいも、三温糖	揚げ油、有塩バター				

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)

台東区立 千束小学校  
校長 瀧島 和則  
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		骨や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
25月	<b>▶ 給食でGO TO イート～大韓民国～▶</b> コンナムルパフ チヂミ 小松菜入りナムル わかめスープ 牛乳	韓国と聞いてどんな料理を思い浮かべますか？キムチやビビンバ、日本でもなじみのあるものが多いですね。							エネルギー 602kcal たんぱく質 20.9g
		豚こま肉		精白米、麦、砂糖	ごま油、サラダ油	せり	にんにく、だいずもやし		
		(冷)いか、卵		小麦粉、砂糖	ごま油、白ごま	にら	玉葱、にんにく、長ねぎ		
				砂糖	ごま油	こまつな、にんじん	はくさい、にんにく		
		木綿豆腐	生わかめ				ゆでたけのこ、長ねぎ		
26火	<b>▶ 給食でGO TO イート～タイ王国～▶</b> トビウオのガバオライス フォー入り五目スープ ふしぎな目玉焼き 牛乳	タイでもお米が食べられますが、日本のお米と違ってタイ米は長細い形が特徴です。また、この日はリクエスト給食総合2位のふしぎな目玉焼きも登場します！							エネルギー 647kcal たんぱく質 23.4g
		とびうおミンチ、鶏角切り肉		精白米、砂糖、でんぷん	サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	玉葱、なす、にんにく、しょうが、バジル		
		鶏こま肉		フォー(冷)	サラダ油	にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、玉葱、えのきたけ		
			粉寒天、調理用牛乳	砂糖			黄桃缶ハーフ		
			牛乳						
27水	<b>▶ 給食でGO TO イート～中華人民共和国～▶</b> 割包(カオパオ) 鶏肉の北京ダック風 ゆできゃべつ 蘿蔔肉絲湯(ルオポロウスタン) 牛乳	中華料理は日本でもよく食べられますね。中国は国土が広いので、地域によってさまざまな食文化があります。							エネルギー 541kcal たんぱく質 22.5g
				強力粉、薄力粉、砂糖	ごま油				
		鶏もも肉		はちみつ	ごま油			キャベツ	
		豚もも肉		緑豆はるさめ	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	干し椎茸、だいこん、長ねぎ		
28木	<b>▶ 給食でGO TO イート～京都府～▶</b> 衣笠丼 関西風湯葉のすまし汁 果物(いちご) 牛乳	京都府といえば、湯葉を使った料理や八つ橋などお菓子が有名ですね。この日に出る衣笠丼は、京都府の郷土料理です。							エネルギー 575kcal たんぱく質 21.9g
		油揚げ、卵		精白米、強化米、三温糖		にんじん、葉ねぎ	玉葱、干し椎茸		
		厚けずり節、鶏こま肉、湯葉	わかめ(生)	玉ふ			えのきたけ		
							いちご		
			牛乳						
29金	<b>▶ 給食でGO TO イート～沖縄県～▶</b> クファージュシー ゴーヤチップス もずくスープ アガラサー 牛乳	沖縄には豚肉を使った料理が数多くみられます。クファージュシーにも豚肉が使われています。							エネルギー 644kcal たんぱく質 19.3g
		豚角切肉	刻み昆布	精白米、もち米、砂糖	ごま油	にんじん	ほんしめじ		
				でんぷん	揚げ油		にがうり		
		木綿豆腐	沖繩もずく			にんじん、こまつな	長ねぎ		
		卵	調理用牛乳	小麦粉、黒砂糖	サラダ油				

1月24～30日は... 「全国学校給食週間」です!

日本の学校給食の歴史は、明治22年(1889年)に山形県にある小学校で、貧しい子供たちへ昼食を無償で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が提供されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいます。戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが「全国学校給食週間」です。この期間に各学校では、給食に関する様々な支組がされています。

今年度千束小学校では、「給食でGO TO イート」と称して、コロナ禍でなかなか旅行に行くことができない今に「食」で楽しんでもらおうと思い、人気観光地の料理を給食で出すことにしました。

### 1月25日 大韓民国

「コンナムルパフ」は、もやしと牛肉の炊き込みご飯ですが、今回は給食風にアレンジします。「チヂミ」は韓国風お好み焼きで、水で溶いた小麦粉に、ニラや玉ねぎなどの野菜やイカ、キムチなどを混ぜて鉄板の上で薄く焼いたものです。ごま油やトウガラシなどを合わせたタレをかけて食べます。



### 1月26日 タイ王国

タイの代表的な料理、ガバオライスが登場です。「ガバオ」は「ハーブ」のことで、バジルが入っています。また、目玉焼きが乗っていることが多いようです。給食で目玉焼きを乗せるのは難しいため、代わりにふしぎな目玉焼きを出します。「フォー」はタイやベトナムで食べられる、平たいお米の麺です。この日のスープにはナンプラーも使って本場の味を再現します。



### 1月27日 中華人民共和国

「割包」は中華風蒸しパンです。給食室で一から手作りします。「北京ダック」は本来アヒルを使いますが、給食では鶏肉を使い、作り方も本場と程遠いため「風」にしています。「蘿蔔肉絲湯」は大根と豚肉のせん切りスープです。



### 1月28日 京都府

衣笠丼は、甘辛く炊いた油揚げと、青ねぎを卵でとじ、ご飯に乗せた京都発祥の丼ものです。また、この日のだしは関西風に仕上げます。



### 1月29日 沖縄県

クファージュシーは、沖縄風炊き込みご飯です。アガラサーは、沖縄の黒糖蒸しパンです。2種類の黒糖を使って作ります。苦さで敬遠されがちなゴーヤも、チップスにすると子供でも食べやすくなります。さらに、この日のスープに使うもずくは沖縄県産のものを使用します。

