

# 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 (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)
12月 水	☆ 運動しメニュー & 思い出の給食～ABCスープ～ ☆					
	柏パン		ミルクパン		今年最初の給食は、コロッケの中身で運動を占めます♪ウィンナーが入っていた人は大吉！ウィンナー＝勝者とわ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「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♪	660 kcal 21.8 g
	おみくじコロッケ	豚ひき肉、ウィンナー、プロセスチーズ、ちくわ	揚げ油、サラダ油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、玉葱		
	白菜と春雨のサラダ		緑豆はるさめ、砂糖、サラダ油	はくさい、にんじん、きゅうり、玉葱		
	ABCスープ	ベーコン	オリーブ油、ABCマカロニ	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ		
牛乳	牛乳					
13月 木	☆ 6年生が考えた献立「旬の彩り給食」 ☆					
	ご飯		精白米、強化米		2学期の家庭科の授業で、6年生が考えた献立を給食に出します。全9グループの中から今月は4つの献立を出します。  ～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ この日の給食は、ほうれん草やみかん、みそ汁には大根など旬の食材が入っています。給食で、冬が旬の食材を味わって食べてください♪	551 kcal 25.2 g
	鮭の照り焼き	鮭				
	ほうれん草入りおかか和え	けずり節破片状		キャベツ、もやし、ほうれん草		
	旬の野菜のおみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ		
みかん			みかん			
牛乳	牛乳					
14月 金	●○ 小正月献立 ○●					
	赤飯	ささげ	精白米、もち米、黒ごま		かつて日本は月の満ち欠けを一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。給食ではもち花をイメージした紅白のはんぺんを入れた汁物を出します。	612 kcal 26.1 g
	鶏の塩麴焼き	鶏もも肉	塩麴			
	野菜のみそ和え	赤みそ	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん		
	もち花すまし汁	厚けずり節、はんぺん、生わかめ		だいこん、にんじん、えのきたけ		
牛乳	牛乳					
17月 月	☆ 思い出の給食～カレーライス～ ☆ & 千束幼稚園体験給食(つき組) ☆					
	ポークカレーライス	豚肩肉	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん	12月の給食日より募集した「給食の思い出」を献立に取り入れられました。この日は6年1組○○さんのおうちの方の思い出の給食「カレーライス」を出します。初めての米飯給食でカレーが出た感動を今でも鮮明に覚えているそうです。また、この日はつき組さん初めての体験給食の日です。	698 kcal 18.6 g
	スティックサラダ		サラダ油	だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱		
	オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん缶		
	牛乳	牛乳				
18月 火	☆ 思い出の給食～ソフト麺～ ☆					
	ソフト麺		ソフトめん		この日は特別支援教室専門員の金子 美才緒先生の思い出の給食「ソフト麺」を出します。肉みそが入ったしょうゆスープの中にソフト麺を入れて食べるのがおいしかったそうです。千束小学校のみなさんは、初めてのソフト麺ですね。麺を小分けにして、スープに少しずつ入れながら食べてみましょう。	705 kcal 26.0 g
	肉みそソース風スープ	厚けずり節、赤みそ、豚ひき肉	ごま油、砂糖、サラダ油、ねりごま、有塩バター	にんにく、にんじん、はくさい、もやし、とうもろこし、長ねぎ、にら		
	ツナときゅうりのサラダ	ツナ	ねりごま、三温糖、ごま油	だいこん、きゅうり、長ねぎ、しょうが		
	キャラメルポテト		さつまいも、揚げ油、三温糖、有塩バター			
牛乳	牛乳					
19月 水	☆ 6年生が考えた献立「あけおめ！洋風給食」 ☆					
	ぶどうパン		ぶどうパン		～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ 日本ではお正月におせちなどの和風料理を食べますが、外国ではお餅もいろいろ正月の過ごし方があります。スペインではカウントダウンと共に12時の鐘が鳴り、1回鳴るごとに1つのぶどうを食べます。今日の給食ではスペインの正月料理にちなんだぶどうパンを出しています。	572 kcal 24.0 g
	クリームグラタン	鶏こま肉、調理用牛乳、チーズ	サラダ油、有塩バター、小麦粉、マカロニ、パン粉	玉葱、マッシュルーム、ごまつな		
	オニオンスープ		サラダ油	玉葱、セロリ、にんじん		
	牛乳	牛乳				
20月 木	福邪予防献立～二十四節季 大家～ ☆					
	カテキンふりかけご飯	けずり節破片状	精白米、強化米、白ごま		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、冬の季節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。	635 kcal 23.2 g
	寒卵の玉子焼き	卵	サラダ油、砂糖	にんじん、玉葱、キャベツ、干し椎茸		
	かぶのきんかん漬け		砂糖	かぶ、きんかん		
	さつまい	豚肩肉、赤みそ	さつまいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ		
牛乳	牛乳					
21月 金	☆ 6年生が考えた献立「みんな大好き中華」 ☆					
	釜焼きビビンバ	豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ	精白米、麦、強化米、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、ごまつな、だいじょうゆ、しょうが、にんにく	～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ 今日のデザートは杏仁豆腐です。杏仁豆腐は、辛い物の多い中華料理の辛さを和らげてくれる優れものです。杏仁豆腐をおいしく食べられるように、桃やバナナを入れてみました。	578 kcal 21.1 g
	切干大根の中華サラダ		砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく		
	カップ杏仁豆腐	粉寒天、調理用牛乳	砂糖	黄桃缶、パイナップル		
	牛乳	牛乳				

～お知らせ～

- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- 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。



# 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 (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)
24月	<b>〓 地産地消献立～東京都産の野菜〓</b>					
	野沢菜ご飯	ちりめんじゃこ	精白米、強化米、ごま油、白ごま	のざわな(塩漬)	12月の給食にも登場した、八王子市にある「とうきょう元気農場」でとれた里芋を使用します。「東京土垂一号」といって、おいしく形がきれいでたくさんとれる品種です。また、みそ汁に使うきゃべつも東京都産のものを使います。	593 kcal
	いかと東京都産里芋の煮物	いかリング	里芋、三温糖	にんじん、だいこん、さやいんげん		26.9 g
	東京都産きゃべつのみそ汁	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、えのきたけ		
	ぼんかん			ぼんかん		
牛乳	牛乳					
25火	<b>〓 地産地消献立～江戸千住ねぎを味わおう〓 &amp; 東京都産の野菜〓 &amp; 〓 千束幼稚園体験給食(にし組)〓</b>					
	江戸千住ねぎ入りカレーうどん	けずり節、豚肩肉、油揚げ	でんぶん、冷凍うどん	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ、ごまつな	江戸時代から受け継がれてきた種を使用した「江戸千住ねぎ」。千束小学校の目の前にある畜舎で取り扱いはされています、みなさんにも馴染みがあると思います。毎年2年生も育てていますね。この日はカレーうどんにたっぷり入れるので、その甘さを味わってください。	645 kcal
	手作り肉まん	スキムミルク、豚ひき肉	小麦粉、強力粉、砂糖、サラダ油、ごま油、でんぶん	キャベツ、長ねぎ、干し椎茸、しょうが		29.0 g
	もやしと東京都産白菜のおひたし	けずり節破片状		もやし、はくさい		
	牛乳	牛乳				
26水	<b>〓 地産地消献立～江戸千住ねぎを味わおう〓</b>					
	江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼	鶏もも肉、きざみのり	精白米、強化米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんぶん	しょうが、長ねぎ、玉葱	江戸千住ねぎの甘さをしっかりと味わえるように、大きめにねぎを切りオープンでじっくり焼きます。特製のタレと合わせてご飯に乗せた焼き鳥丼は、千束小学校の人気メニューです☆	742 kcal
	れんこんサラダ	ロースハム	三温糖、マヨネーズ(卵不使用)、白ごま	れんこん、きゅうり、にんじん		32.7 g
	かきたま汁	厚けずり節、木綿豆腐、卵	でんぶん	ぶなしめじ、ほうれんそう		
	牛乳	牛乳				
27木	<b>〓 地産地消献立～東京都産の野菜〓</b>					
	チリビーンズトースト	大豆、チーズ	食パン、サラダ油	にんにく、玉葱、ホールトマト缶、ピーマン	12月の給食でも使用した「万次郎かぼちゃ」は、ラグビーボールのような形をしているちよっと変わった形のかぼちゃです。この日は「とうきょう元気農場」で収穫されたものを使います。万次郎かぼちゃはねっとり系のかぼちゃなので、ポタージュに最適な品種です。	570 kcal
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖、ごま油、白ごま	もやし、きゅうり、にんじん		24.4 g
	とうきょう元気農場の万次郎かぼちゃスープ	豆乳、生クリーム	有塩バター	玉葱、かぼちゃ、パセリ		
	牛乳	牛乳				
28金	<b>〓 地産地消献立～東京都の島の食材〓</b>					
	八丈島産ムロ節ご飯	むろあじ	精白米、オリーブ油		八丈島や大島など東京都の島でとれた食材を使用します。「ムロ節」は「ムロアジ」という、くさやくよく使われる魚からできた削り節です。 また、この日のサラダに使う糸寒天やみそ汁に使う野菜は東京都産のものを使います。	650 kcal
	ホキの変わりソース	ホキ	小麦粉、でんぶん、揚げ油、サラダ油、砂糖	玉葱		25.5 g
	東京都産糸寒天サラダ	糸寒天	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱		
	東京都産野菜入りみそ汁	油揚げ、白みそ、赤みそ		にんじん、だいこん、はくさい、ごまつな		
牛乳	牛乳					
31月	<b>☆ 6年生が考えた献立「千束小なつかしメニュー」 ☆</b>					
	きなこあげパン	きな粉	揚げ油、コッペパン、砂糖		～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ 私たちが一年生のごとに一番心に残っている給食メニューを思い出しながら献立を立てました。 きなこは、大豆を炒って皮をむき、ひいたものを加熱することで大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになります。	681 kcal
	ポークシチュー	豚肩肉	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	玉葱、にんじん、トマトピューレ		23.4 g
	パインサラダ		サラダ油	キャベツ、きゅうり、パイン缶、玉葱		
	牛乳	牛乳				

～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～  
私たちが一年生のごとに一番心に残っている給食メニューを思い出しながら献立を立てました。  
きなこは、大豆を炒って皮をむき、ひいたものを加熱することで大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになります。

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。千束小学校ではこの一週間、「地産地消」をテーマに献立を組み立てました。地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で食べること」です。より身近な場所から新鮮で安く農産物を買うことができたり、輸送コストがかからず環境にも優しくたり、地産地消には良い点がたくさんあります。みなさんが住む東京都では地産地消のイメージはあまりないかもしれませんが、実は東京都でもいろいろな野菜や果物が育てられています。どんなものがあるのか見てみましょう。

東京産農林水産物の一覧

東京都農林水産物の産地マップ

給食に使われている食材が、どこからくるのか、食べるまでにどんな人が関わっているのか、考えられるといいですね!

**栄養摂取基準量**

1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal  
※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 635kcal  
たんぱく質 24.9g

毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください!

