

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 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)	
11 水	▲運試しメニュー▲ 柏パン おみくじロケット キャベツとリンゴのサラダ もやしスープ 牛乳			ミルクパン 豚ひき肉、ウィンナー、チーズ、焼き竹輪 揚げ油、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 サラダ油、砂糖	にんじん、玉葱 キャベツ、きゅうり、りんご	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♪	602 kcal 21.0 g
				にんじん、玉葱、もやし、えのきたけ、こまつな			
				調理用牛乳			
				 毎日の給食をHPで公開しています。 ぜひご覧ください！			
12 木	☆江戸千住ねぎを味わう☆ 江戸千住ねぎ入りみそラーメン 茎わかめサラダ カップ杏仁豆腐 牛乳	豚ひき肉、赤みそ	むし中華めん、サラダ油、すりごま、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、にら、千住ねぎ	江戸千住ねぎがおいしい季節です！2年生や千束幼稚園で育てている江戸千住ねぎも、大きく育ってきました。この日は、ラーメンに江戸千住ねぎをたっぷり入れます！このラーメンをはじめ、3学期には6年生のリクエストメニューが給食で登場します。	639 kcal 25.4 g	
		くきわかめ	砂糖、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん			
		粉寒天、調理用牛乳	砂糖	興桃缶ダイス、バイン缶ダイス			
		調理用牛乳					
13 金	●○小正月献立○● 赤飯 鶏の塩麹焼き 野菜のおかか和え もち花すまし汁 牛乳	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。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。	613 kcal 27.0 g	
		鶏もも肉	塩麹				
		けずり節		こまつな、もやし、にんじん			
		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			
		調理用牛乳					
16 月	🍷旬を味わう(ブロッコリー、カリフラワー)🍷 セサミトースト にんじんラペ 花野菜のクリーム煮 りんご 牛乳		食パン、ねりごま、白すりごま、有塩バター、グラニュー糖		ブロッコリーやカリフラワーは花を食べる野菜です。ビタミンCが豊富なため、寒い時期に積極的に食べたい野菜ですね！ ちなみに、どちらもきゃべつの仲間、春には黄色の花が咲きます。	650 kcal 22.7 g	
		ツナ	白すりごま、サラダ油	にんじん、レモン(果汁、生)、らっきょう(甘酢漬)			
		鶏角切り肉、調理用牛乳	サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉	にんじん、玉葱、しょうが、セロリー、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー			
		調理用牛乳		りんご			
17 火	🍷東京都だって地産地消献立🍷 ご飯 かつおの磯揚げ 小松菜と白菜のごま入り煮浸し 6年生のみそ汁 牛乳		精白米、強化米		この日に使う小松菜は、東京都江戸川区の生田さんが育ててくれたものです。 また、今月も6年生が家庭科で考えたみそ汁が給食で出ます。どんな具材が組み合わさっているのか、楽しみですね。	592 kcal 27.6 g	
		かつお、焼きのり	でんぶん、揚げ油、砂糖	しょうが			
		生わかめ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉葱、長ねぎ			
		調理用牛乳					
18 水	🍷旬を味わう(冬野菜)🍷 冬野菜のカレーライス コーンサラダ パインゼリー 牛乳	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、セロリー、玉葱、トマト、にんじん、だいこん、れんこん、ブロッコリー	給食のカレーライスは、季節によって変わります！冬は大根やれんこん、ブロッコリーが入ったカレーです。お楽しみに♪	665 kcal 19.1 g	
			サラダ油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱			
		粉寒天	砂糖	バインストレートジュース、バイン缶ダイス			
		調理用牛乳					
19 木	🍷給食でGOTOイート(長野県)🍷 親子とじうどん 野沢菜のおやき 野菜のみそ和え 牛乳	鶏角切り肉、卵、厚けずり節、だし昆布	冷凍うどん、でんぶん	玉葱、はくさい、にんじん、生しいたけ(菌床栽培、生)、こまつな、千住ねぎ	今月は長野県の郷土料理「おやき」が登場です。小麦粉で作った皮に、あんや野菜など旬のものを包んで焼いたものです。米よりも小麦の栽培に適した地域だったため、米の代わりに食べられていたそうです。今回は、長野県で有名な野沢菜をたっぷり入れて作ります！	647 kcal 29.3 g	
		豚ひき肉	小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油、でんぶん	のざわん(塩漬)			
		赤みそ	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ			
		調理用牛乳					
20 金	🍷風邪予防献立~二十四節季 大寒~🍷 カテキンふりかけご飯 ひじき入り厚焼き玉子 小松菜のみぞれ和え 豚汁 牛乳	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。	623 kcal 24.8 g	
		ひじき(乾)、卵	サラダ油、三温糖	にんじん、玉葱			
		豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ	ごま油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ			
		調理用牛乳					

3学期も、6年生が考えたみそ汁が給食に登場します！



1月17日
〇〇さん



1月24日
〇〇さん



1月25日
〇〇さん



1月30日
〇〇さん

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 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)		
23月	昔の給食 コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ ゆできゃべつ 五目スープ 牛乳			コッペパン		明日から始まる「全国学校給食週間」にちなんで、この日は給食の歴史を学びましょう！ 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。また、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。また、今では牛乳が毎日出ていますが、このころは「脱脂粉乳」が提供されていました。	564 kcal 28.5 g	
		くじら肉(赤肉)	でんぶん、揚げ油	にんにく、しょうが				
		豚肩小間肉	サラダ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、こまつな				
		調理用牛乳						
24火	☆ 給食でSDGsを学ぼう(食品規格外のきゅうりを使って食品ロス削減) ☆ ご飯 サワラのりんごソース 曲がったきゅうりの浅漬け 6年生のみそ汁 牛乳			精白米、強化米		この日は、普段お店に並ぶことが少ない、曲がったきゅうりを給食に活用します。きゅうりは水分や肥料不足によって曲がってしまうそうです。しかし、曲がっていても味も栄養価も変わりません。曲がっているだけで捨てられてしまうのはもったいないですね。給食で曲がったきゅうりもおいしくいただきます！	617 kcal 28.5 g	
		さくら	でんぶん、米粉、揚げ油、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、ホールトマト缶、りんご				
		厚けずり節、赤みそ		きゅうり、しょうが				
		調理用牛乳		なめこ、もやし、こまつな				
25水	☆ 給食でSDGsを学ぼう(エコフィードで育った豚肉) ☆ エコフィードで育った豚丼 6年生のみそ汁 りんご 牛乳			豚中肉	精白米、サラダ油、しらたき、砂糖	玉葱、ごぼう、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)	エコフィードとは、食品ロス等を利用して作られた飼料です。エコフィードを利用することで、食品リサイクルによる資源の有効活用のみならず、飼料自給率の向上等を図る上で重要な取組となっています。 この日に使う豚は、このエコフィードで育ったものです。	666 kcal 30.5 g
		厚けずり節、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ		長ねぎ				
		調理用牛乳		りんご				
26木	☆ 給食でSDGsを学ぼう(大豆ミートを使ったミートソース、パンの耳を使って食品ロス削減) ☆ & 千束幼稚園体験給食(にじ組、つき組) スパゲティ大豆入りミートソース きゃべつのスープ パンの耳で作ったラスク 牛乳			大豆、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、有塩バター、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ジュース)、トマトピューレ	大豆ミートとは、大豆を使って作られた、代替肉です。豚や鶏を育てるよりも安く、環境にも優しいといわれています。 また、この日のラスクは、お世話になっているパン屋さんから、いつもは捨ててしまうというパンの耳をいただいて作ります。	634 kcal 28.9 g
		鶏こま肉	サラダ油	にんじん、きゃべつ、もやし、とうもろこし(冷凍)				
		きな粉	食パン(耳)、グラニュー糖					
		調理用牛乳						
27金	☆ 給食でSDGsを学ぼう(おからを使って食品ロス削減) ☆ キムチチャーハン おからナゲット 中華わかめスープ 牛乳			豚肩せん切り肉	精白米、強化米、ごま油、白ごま	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン	豆腐を作るときにできる「おから」。その多くが捨てられてしまっているそうです。栄養価もあり、いろいろな料理に活用できるおからを、この日はナゲットにして再利用し、おいしくいただきます♪	615 kcal 20.5 g
		おから、木綿豆腐、ツナ	マヨネーズ(卵不使用)、でんぶん、揚げ油					
		木綿豆腐、生わかめ	ごま油	しょうが、たけのこ(レトルト)、長ねぎ				
		調理用牛乳						
30月	☆ 給食でSDGsを学ぼう(海の資源を守ろう) ☆ ご飯 持続可能な揚げ鱈 野菜の梅風味和え 6年生のみそ汁 牛乳			精白米、強化米		SDGsのひとつ、「14 海の豊かさを守ろう」は、海の資源を守り、この先の未来のために、大切に使うという目標です。 この日の給食で使っている魚「すけそうたら」は、とる量が決められていて、厳しく管理されています。そのため、持続可能な水産物といわれています。	630 kcal 24.5 g	
		たら	揚げ油、小麦粉、パン粉、生パン粉					
		木綿豆腐、わかめ、油揚げ、白みそ	じゃがいも、白ごま	もやし、きゃべつ、きゅうり、にんじん、梅干し				
		調理用牛乳		長ねぎ				
31火	東京都だって地産地消献立 グラタンパン 東京都産完熟トマトのミネストラスープ アーモンドサラダ はるみ 牛乳			鶏こま肉、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、ピザチーズ	丸パン、サラダ油、有塩バター、小麦粉	玉葱、ぶなしめじ、とうもろこし(冷凍)	この日のスープに使っているトマトは、東京都清瀬市の関さんという方が育てたトマトです。東京都で育ったため、完熟の状態での納品していただくことができますので、地産地消の利点ですね♪	605 kcal 23.0 g
		ベーコン	オリーブ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、トマト				
		調理用牛乳		きゃべつ、にんじん、きゅうり、玉葱				
				はるみ				

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、「SDGs」をテーマに献立を組み立てました。最近よく耳にするこの言葉、「持続可能な開発目標」の略称で、持続可能な世界を実現するために、2030年までに達成すべき国際社会全体の目標です。1 貧困をなくそう、2 飢餓をゼロに など、17の目標が掲げられています。給食でもSDGsをテーマに何度か取り上げていますが、この学校給食週間に集中して子供たちに学んでもらいたいと思います。

~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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。

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%

12月栄養価平均 (3・4年生)

エネルギー 624kcal
 たんぱく質 25.4g