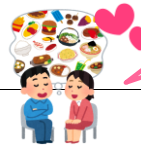


1月 献立表(前半)



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 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 9・4単位)			
10 水	運試しメニュー 柏パン おみくじコロケ 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、ウィンナー、チーズ、焼き竹輪	揚げ油、サラダ油、じゃがいも、乾マッシュポテト、小麦粉、パン粉、生パン粉	ミルクパン 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♪	577 kcal 21.0 g			
	11 木	鏡開き献立 ご飯 鮭のごぼうみそ焼き 小松菜ともやしのおかか和え 白玉雑煮 牛乳	生鮭、赤みそ	精白米、強化米 三温糖、サラダ油、白ごま	精白米、強化米 にんにく、ごぼう、にんじん こまつな、もやし にんじん、だいこん、ほうれんそう、干ばねぎ	「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、えんぎ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年間病気をしないの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。	572 kcal 26.5 g		
		12 金	6年生が考えた献立「食べ比べ給食」 新之助ご飯 食べ比べ鶏肉 かっぱのきゅうりサラダ かぶのみそ汁 ももゼリー 牛乳	鶏もも肉、鶏むね肉	精白米、強化米 塩糖	精白米、強化米 きゅうり、キャベツ、にんじん かぶ、かぶ(葉)、えのきたけ ネクター	1～3月に、6年生が家庭科で考えた献立を給食で出します。それぞれのグループで工夫をこらした組み合わせ、楽しみにしててください！ 献立を考えた子供たちからのひとくちメモ ぼくたちは、2種類の鶏肉を食べ比べる給食を考えました。味やかたさなどの違いを楽しんでください。また、ご飯は新之助という品種です。	602 kcal 22.7 g	
			15 月	小正月献立 赤飯 ぶりの照り焼き 昆布茶浅漬け 祝いなるとのすまし汁 牛乳	きさげ ぶり	精白米、もち米、黒ごま 砂糖、でんぷん	精白米、もち米、黒ごま しょうが キャベツ、きゅうり、こまつな	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。	588 kcal 26.4 g
				16 火	6年生が考えた献立「みんな大好き給食」 きなこあげパン ABCシチュー 海藻サラダ 牛乳	きな粉 ベーコン、鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム	揚げ油、コッペパン、砂糖 サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、ABOマカロニ	揚げ油、コッペパン、砂糖 にんじん、玉葱、白菜、マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)	献立を考えた子供たちからのひとくちメモ 私たちは、きなこあげパンやシチューなど、みんなが大好きなメニューを組み合わせました。シチューには、アルファベットの形をしたマカロニを入れました。どんな文字が入っているか、楽しんでくださいね。
17 水					教科関連献立(4年生理科「もののあたたまりかた」) チキンピラフ すごもり卵 エコなミネストラスープ 牛乳	鶏こま肉 ベーコン、卵、ビザ用チーズ	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、ABOマカロニ	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 玉葱、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ	4年生は理科で、金属や水、空気などのあたたまりかたについて学習します。この日の給食のすごもり卵を通して、身近なもののあたたまりかたについても紹介していきたいと思えます。
	18 木				東京都だって地産地消献立 ジャージャー麺 青のりポテト 生田さんちのシントリ菜のスープ 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、三温糖、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり じゃがいも、揚げ油 にんじん、玉葱、はくさい	江戸川区の農家 生田さんが育てたシントリ菜をたっぷりスープに入れます。シントリ菜はアブラナ科の野菜で、漢字では「芯菜」と書き、芯の部分をお吸い物などに使っていたことが名前の由来といわれています。また葉の部分に細かいしわがあることから「ちりめん白菜」とも呼ばれています。昭和40年代に江戸川区や葛飾区、足立区で盛んに栽培され、芯はシャキシャキ、葉はやわらかく口当たりがよいことから、当時はチンゲン菜に代わる野菜として、中華料理の炒め物やスープに重宝されました。
		19 金			風邪予防献立～二十四節季 大寒～ カテキンふりかけご飯 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	けずり節破片状 鶏ひき肉、卵	精白米、強化米、白ごま サラダ油、三温糖	精白米、強化米、白ごま 干し椎茸、玉葱、たけのこ(レトルト) キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん 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。

～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)」「カシューナツ」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。「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。

毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！



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 605kcal
たんぱく質 23.8g

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 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 ・4等量)
22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 具だくさんスープ 牛乳	くじら肉(赤肉)	コッペパン でんぷん、揚げ油	いちごジャム(低糖度)15g にんにく、しょうが キャベツ	24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。	540 kcal 28.5 g
23火	📖 教科関連献立 (4年生 社会科「自然災害からくらしを守る」) アルファ米田舎ご飯 白身魚のにんじんマヨネーズ焼き 豚汁 みかん 牛乳	油揚げ ホキ 豚肩小間肉、本納豆、赤みそ	精白米、もち米、里芋 マヨネーズ(卵不使用) ごま油、じゃがいも、こんにゃく	まいたけ、ぶなしめじ、さやいんげん にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ みかん S	4年生は社会科で、自然災害やそこからくらしを守るための仕組みについて学習しました。今回、台東区の危機災害対策課と連携して、災害対策用備蓄品を給食で提供することとなりました。いざというとき、一度でも食べた経験があると心身の負担を減らすことができますね。アルファ米は普段食べているお米とちがいで、食べにくいかもしれませんが、子供たちに非常時の食事について伝えていきたいと思います。	598 kcal 26.7 g
24水	📖 教科関連献立 (3年生 理科「植物の育ち方」) & ☆ 6年生が考えた献立「根・茎・葉・実のメニュー」 ☆ 五目うどん ツナパインサラダ オレンジゼリー 牛乳	厚けずり節、鶏こま肉、油揚げ、焼き竹輪 ツナ 粉寒天	冷凍うどん ごま油、砂糖 砂糖	にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、はくさい、こまつな キャベツ、きゅうり、にんじん、パイナップル りんご(オレンジ)(ストロベリー)	献立を考えた子供たちからのひとくちメモ 私たちは、3年生の理科で学習した「根・茎・葉・実」を使ったメニューにしました。どの野菜がどの部位なのか、考えながら食べてくださいね。	557 kcal 27.4 g
25木	📖 教科関連献立 (1年生 生活科「ふゆをたのしもう」) & 🍷 千束幼稚園体験給食 🍷 冬野菜のカレーライス ピクルス りんご 牛乳	豚肩小間肉 砂糖、ごま油 豚肩小間肉、高野豆腐	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油 サラダ油、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマト、ゼラチン、にんじん、だいこん、りんご、プロッコリー、りんご だいこん、キャベツ、にんじん、赤ピーマン りんご	1年生は生活科で、冬の自然と関わる活動を通して、四季の変化について学習します。この日は、冬に美味しい食材をたくさん入れました。給食からも、冬を感じてみましょう。 また、この日は併設されている千束幼稚園の体験給食です。今月からじ組さんといっしょにつき組さんも給食を食べます。	608 kcal 18.9 g
26金	📖 教科関連献立 (6年生 社会科「長く続いた戦争と人々のくらし」) ご飯 ワニのフライ きゃべつのゆかり和え 肉じゃが 牛乳	精白米、強化米 もうかさめ けずり節破片状 豚肩小間肉、高野豆腐	精白米、強化米 小麦粉、パン粉、生パン粉、揚げ油 キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり粉 サラダ油、じゃがいも、三温糖	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり粉 赤こんにゃく、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん	6年生は歴史でこれから太平洋戦争について学習します。1945年、広島に世界で最初の原子爆弾が落とされ、多くの人々が亡くなりました。この日の給食は、広島県にゆかりのあるメニューにしています。ワニのフライと聞いて驚いた人もいかもしれませんが、ワニといってもアマゾンに生息するワニではありません。ワニとはサメのことで、保存がきくワニは新鮮な魚が手に入らない山奥では貴重な魚でした。肉じゃがを考えたのは明治の軍人の東郷平八郎だといわれています。東郷平八郎が住んだことがある広島県呉市では肉じゃがを名物料理にしています。	703 kcal 29.7 g
29月	📖 教科関連献立 (5年生 国語「古典芸能の世界」) とり天丼 白菜のみそ汁 みたらしだんご 牛乳	焼きのり、鶏もも切身、卵 厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ 白玉粉	精白米、大豆油、小麦粉、砂糖、でんぷん 砂糖、ごま油 白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん	しょうが はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ りんご	5年生は国語で落語について学習します。教科書では、落語のしぐさでものを食べる様子が載っています。また、落語には「まんじゅうこわい」など、食べ物に関連する内容も多々ありますね。この日は、「初天神」という落語にちなんで、みたらしだんごを出します。どんなお話なのか、給食時間にも紹介したいと思います。	849 kcal 32.5 g
30火	📖 教科関連献立 (2年生 国語「わたしはおねえさん」) ペペロンチーノ ポテトスープ 焼きりんご 牛乳	豚こま肉、ベーコン、ツナ 鶏こま肉 有塩バター	スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも グラニュー糖	にんにく、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン、鷹の爪 しょうが、にんじん、長ねぎ、こまつな りんご	2年生は国語で「わたしはおねえさん」というお話を読みました。このお話には、すみれちゃんという、2年生の女の子が登場します。同じように、2年生くらいの子が登場するお話「ターシャの農場12か月」から「焼きりんご」を出します。自分たちと同じくらいの子が出てくる本を、自分と比べながら読んでみましょう。	515 kcal 21.1 g
31水	☆ 食べて応援！北海道産ホタテを味わおう ☆ ご飯 北海道八雲町産ホタテときのこのバター醤油 小松菜と白菜のごま入り煮浸し たけのことわかめのみそ汁 牛乳	精白米、強化米 ほたてがい(貝柱) 白ごま、砂糖 厚けずり節、本納豆、生わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、強化米 有塩バター 白ごま、砂糖 たけのこ(レトルト)、長ねぎ	ぶなしめじ、エリンギ こまつな、もやし、はくさい たけのこ(レトルト)、長ねぎ	現在、北海道各地の水産加工業者は、水産物を輸出できないことが続き、大変深刻な影響を受けています。今回、北海道南西部にある渡島半島のほぼ中心に位置する八雲町が、町内水産加工業者を支援するために、全国の子供たちに北海道産のホタテを提供されています。千束小ではこのホタテをバター醤油にして提供し、子供たちへ北海道のホタテの魅力を伝えたいと思います。	546 kcal 31.8 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。千束小学校ではこの一週間、「教科関連献立」と称して、普段の教科学習と関連したメニューを給食で提供します。既習事項からこれから学習する内容まで、幅広く子供たちに紹介していきたいと思っています。自分の学年はもちろん、ほかの学年がどのような学習をしているのか、給食を通して学びましょう!

