

# 平成29年1月給食献立表①

平成29年1月10日  
中野区立桃園小学校  
校長 田中憲治  
栄養職員 平野直美

## \*今月の献立のねらい

\*今月は、お正月、七草、鏡開きなどの伝統的な行事食、24日から30日は「全国学校給食週間」です。5日は「小寒」寒の入り、20日は「大寒」寒さが最も厳しくなるころです。今月は伝統的な料理、二十四節気の大寒、昔の給食、なつかしの給食などを取り入れました。

冬の魚、冬野菜など体の温まる冬の味覚もたくさん取り入れました。見て、味わって日本の伝統的食文化と冬を感じてもらいたいと思っています。日本各地のお正月の郷土料理もとりいれました。

日 曜日	牛乳	献立名				材 料 と 働 き				エネルギー Kcal たんぱく質 脂肪%	*今日の献立の ねらい ひとこと
		主食	・牛乳 主食(上段) 主菜・副菜・汁物・デザート(中下段)・	おもに体をつくるもの になる食品(赤)	おもに体の調子を整える ものになる食品(緑)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	その他の 食品				
10 (火)		七草粥	・牛乳 主食(ごはん・七草汁) 伊達巻 田作り 黒豆 七福なます 果物(いちご)	・牛乳 鶏肉 鶏卵 はんぺん かたくちいわし 黒大豆 こんぶ、油揚げ	だいこん、かぶ、せり、はくさい、 い、乾しいたけ	米 きび砂糖、はちみつ ごま、きび砂糖 きび砂糖 しらたき、ごま、き び砂糖	むろあじの けずり節、し ょうゆ、みり ん、酒、塩、 酢	644 29.8 28	*おせち料 理と七草 伊達巻 知識や 文化の発展 田作り 豊作 黒豆 まめに働く 七草粥 野菜た っぷり!		
11 (水) 鏡開き		年明けうどん	・牛乳 主食(年明けうどん) 金時人参とえびのかき揚げ ふるふき大根 紅白かぶの甘酢漬け 鏡開きのおしるこ	・牛乳 鶏肉、かまぼ こ、油揚げ、こんぶ えび、鶏卵	はくさい、金時こんじん、ねぎ、こ まつな 金時にんじん、たまねぎ だいこん 赤かぶ、かぶ	うどん 小麦粉、米粉、米油 きび砂糖、かたくり粉 きび砂糖 きび砂糖、白玉粉、上 新粉	むろあじの けずり節、し ょうゆ、み そ、みりん、 塩	665 25.7 23	*年明けうどん 太く長く紅白で *鏡開き *ふるふき大根 1月7日の台東 区の大根まつり で配られます。		
12 (木)		ごはん	・牛乳 主食(ごはん) 新春大当たりコロケ たらちゃん汁 ゆできゃべつ ブロッコリーの海苔むろ節あえ 果物(夢オレンジ)	・牛乳 豚肉、鶏卵、(うずらの 卵、たこ、ウインナー) たら、油揚げ	にんじん、たまねぎ、とうもろこ し 加圧加熱 はくさい、こまつな、にんじん、 だいこん、えのきだけ きゃべつ ブロッコリー 夢オレンジ	米、麦 じゃがいも、小麦粉、 パン粉、米油 かたくり粉、米粉	むろあじの けずり節、し ょうゆ、み そ、塩、みり ん、酒、ソース	684 24.6 24	*大当たり コロケ うずらの卵、た こ、ウインナー と当たりのスタ ーにんじんが入 っています。		
13 (金) 15日 小正月		小豆ごはん	・牛乳 主食(小豆ごはん) れんこん君 けの汁 たらの子いり 果物(りんご)	・牛乳 あずき 豚肉、とうふ、凍り 豆腐、鶏卵、のり 凍り豆腐、油揚げ たらこ、昆布	れんこん、乾しいたけ、にんじ ん、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん にんじん、ごぼ う りんご	米、麦 パン粉、米油、きび砂糖 こんにやく こんにやく、きび砂糖	むろあじの けずり節、煮 干し、しょう ゆ、みそ、み りん、塩、 酒、内藤唐 辛子	692 29.3 27	*小正月の献立 小豆粥ではありませんが、小 豆ごはんです。 *青森県の郷土 料理 けの汁 *秋田県の郷土 料理 たらの孔り		
16 (月)		新潟ししか りのごはん	・牛乳 主食(ごはん) ふっかつ ぶりかつ スキー汁 きりざい 果物(ポンカン)	・牛乳 鶏卵 ぶり、鶏卵 とうふ 納豆、のり	しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ、しい たけ、にんじん だいこん、にんじん、野沢菜漬、 たくわん ポンカン	米、麦 車麩、小麦粉、パン 粉、米油、きび砂糖 小麦粉、パン粉、米油 さつまいも ごま油	むろあじの けずり節、煮 干し、しょう ゆ、みそ、み りん、塩、酒	667 23.2 26	*日本をぐるり・ 新潟県の郷土料理 と特産物の献立 今月は、ひまわり 学級の湯沢での 宿泊学習があり ます。そこで新潟 県の献立です。		
17 (火)		ごはん	・牛乳 主食(ごはん) 冬ねぎと東京Xのすきやき 東京のお雑煮 いかこんじん 焼きりんご	・牛乳 豚肉・TOKYOX、 焼きとうふ 鶏肉 するめ、昆布	はくさい、しゅんぎく、ねぎ、 たまねぎ、えのきだけ こまつな にんじん りんご	米、麦 きび砂糖、バター	むろあじの けずり節、 塩、しょう ゆ、みり ん、シナモン	679 27.1 23	*正月圓信さん のしんがらで 菜を餅 上げする→もち上 げに近づきます。 *福島県の郷土料 理 しんがら *葉巻の日		
18 (水)		ベーカリー 桃園のねぎ ペーパー	・牛乳 主食(ねぎペーパー) 和風ポトフ 桃園金柑とかぶのサラダ 果物(スイートスプリング)	・牛乳 ベーコン、脱脂粉乳 鶏肉	ねぎ はくさい、だいこん、ごぼう、 にんじん、れんこん、 かぶ、きんかん スイートスプリング	小麦粉、米粉、米油、 マヨネーズ じゃがいも	むろあじの けずり節、酢 母、塩、しょう ゆ、みりん、 こしょう、 酒粕	605 21.3 28	*今月のベーカ リー桃園は 冬ねぎのパン *ポトフも 根菜を使い冬パ ーションで。 *かみかみデー		
19 (木) 食育の日		東京牛乳 アキニシキの ごはん	・東京牛乳 主食(ごはん) 大根バーグ 東京粕汁 東京サラダ 栗きんとん 果物(いちご)	・東京牛乳 豚肉・TOKYOX、 凍り豆腐、鶏卵 とうふ 糸こんにゃく、テンパ ツナ	だいこん、にんじん、乾しいたけ、 たまねぎ まいたけ、にんじん、はくさい、 ねぎ、だいこん、ごぼう こまつな、東京うどん、きゃべつ いちご	米 パン粉、米油、きび 砂糖 さといも、こんにゃ く きび砂糖、ごま さつまいも、くり、 きび砂糖	むろあじの けずり節、み そ、しょう ゆ、みりん、 酒、塩、こし ょう、酒粕	656 23.8 20	*食育の日の東京 給食を 夢(豆類)ご(ごま) 餅(わ)わかめな ど海菜類)や(野 菜類)さ(魚類) し(しいたけなど のきのこ類)い(い も類)の献立で。		
20 (金) 大寒		ごはん	・牛乳 主食(ごはん) 寒餅の柚庵焼き ほかほか根菜汁 白雪サラダ カテキンふりかけ 果物(ネーブル)	・牛乳 ぶり 油揚げ おから、豆乳 むろあじのけずり節	ゆず、しょうが だいこん、れんこん、にんじん、ね ぎ、しょうが こまつな、きゃべつ、にんじん	米、麦 さといも きび砂糖、ごま ごま	むろあじの けずり節、み そ、塩、し ょうゆ、みり ん、酢、内藤 唐辛子、お茶	615 25.9 25	*21日は大寒 寒餅を柚子風味で。 *冬野菜とカテ キンでかせ予坊 ふりかけは、江戸 東京野菜の内藤 唐辛子入りです。		
23 (月)		カウパ 割包(中華 風)	・牛乳 主食(割包) 北京ダック風と茹できゃべつ 蘿蔔肉絲湯(大根と豚肉のせん切スープ) 辣白菜(白菜の甘酢漬け) 拔絲山菜(山芦(山薬)のあめがらめ風)	・牛乳 鶏肉 豚肉	きゃべつ こまつな、だいこん、ねぎ、に んじん、乾しいたけ はくさい、にんじん、しょうが	小麦粉、ごま油 はちみつ 春雨	鶏骨、塩、し ょうゆ、みり ん、酒、酢、 こしょう、甜 麺醬、内藤唐 辛子	620 23.3 32	*2020年東京 オリンピック・パ ラリンピック 世界の食文化を 知ろう。第29回 2008年、中華 人民共和国の献立		

## \*今月の産地消費東京米

米 食育等の日に東京産の米「アキニシキ」を使います。あきる野市の鈴木さんの米です。東京牛乳 食育の日に東京の牧場産の牛乳を使います。  
魚 目鯛、ツナ、むろあじ、飛び魚、トビつみれ 肉 豚肉 TOKYOX 野菜 三鷹市の富澤さん、根岸さん、伊藤さん、村越さん、高橋さん、練馬区に加藤さん、立川市、八王子市、JA東京中央、あおば、むさし、みらい、マインズ等のほうれんそう、だいこん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、赤かぶ、ごぼう、さといもなど冬野菜と国分寺市の嶋崎さんの東京うどん、練馬区の白石さんの練馬大根のたくわん、など登場します。江戸川区の小原さんの小松菜。のり 東京湾 テンペ 府中市遊子さん まいたけ 檜原村 しいたけ 瑞穂町 糸寒天 伊豆諸島 みそ 練馬区辻田さん しょうゆ あきる野市近藤さん だし 八丈島のむろあじのけずり節 酒粕 あきる野市中村さん お茶 国分寺市の松本さん

★「身土不二」—自分の育った土地でとれたものを食べるのが一番体によいと言われています。

# 平成29年1月給食献立表②

日 曜日	牛乳	献立名		材 料 と 働 き			エネルギー Kcal たんぱく質 脂 肪 %	*今日の献立の わらび ひとこと
		主 食	・牛乳 主食(上段) 主菜・副菜・汁物・デザート(中下段)・	おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(緑)	おもにエネルギーのものとなる食品(黄)		
24 (火) 学校給食週間		深川飯	・牛乳 主食(深川飯) おじゃれ天 ちゃんこ汁 東京湾ののりいっぱいサラダ 東京柚子ようかん	・牛乳 あさり 目鯛、鶏卵 鶏肉、鶏卵、油揚げ のり いんげん豆、寒天	にんじん、ごぼう、ねぎ 明日葉ふわふわり削り節 こまつな、はくさい、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな こまつな、はくさい、にんじん ゆず	米油、小麦粉 きび砂糖	むろあじのけずり節、しょうゆ、みそ、みりん、塩、酒、酢、からし	★全国学校給食週間の献立 *東京都の郷土料理の献立 深川の漁師さんの深川飯 *もう部屋の献立 ちゃんこ汁
25 (水) 学校給食週間	お茶	おにぎり	・お茶 主食(おにぎり) 焼き鮭 みそ汁 小松菜の煮びたし 白石さんの練馬大根のたくわん	さけ 生揚げ、わかめ 油揚げ	・お茶 にんじん、たまねぎ こまつな、はくさい、にんじん 練馬大根のたくわん	米アキニシキ じゃがいも	むろあじのけずり節、みそ、しょうゆ、塩、みりん、酒	*明治22年に学校給食が再開された時の献立 学校給食は、山形県の鶴岡で始まりました。
26 (木) 学校給食週間	脱脂粉乳	コッペパン	・脱脂粉乳 コッペパン くじらの立田揚げ わんたんスープ 塩もみ野菜 果物(バナナ)	・脱脂粉乳 くじら 豚肉	りんご にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイナップルシラップ漬 こまつな、ねぎ、にんじん、たけのこ水蒸、もやし きゃべつ、しょうが、にんじん バナナ	パン、きび砂糖 りかたくり粉、米油 わんたんの皮	鶏骨、塩、しょうゆ、みりん、酒、酢、こしょう、カレー粉	*戦後給食が再開された時の献立と戦後のあこがれの果物バナナ
27 (金) 学校給食週間		ごはん	・牛乳 主食(ごはん) おでん 江戸東京サラダ 佃煮 果物(はるか)	・牛乳 飛魚、むろあじ、八丈つみれ、ちくわ、こんぶ、がらもどき、うずらの卵 ちりめんじゃこ	たいこん さつおけ用 たまねぎ、しょうが こまつな、東京うど、しんどり菜、たいこん はるか	米、麦 こんにやく、ちくわぶ きび砂糖 ごま	むろあじのけずり節、しょうゆ、みりん、酢、塩、酒	*東京都の郷土料理の献立 おでんのさつまあげは、八丈島の飛魚とむろあじでつくりま す。 *葉っ葉の日
30 (月) 学校給食週間		お楽しみ! 3・4・5年生の リクエストの主食	・牛乳 主食(???) リクエスト学年アンケートの??? 五輪サラダ(五輪の五色のサラダ) 果物(りんご)	・牛乳 きな粉 豚肉、チーズ、牛乳 むろ節、テンペ、ひじき	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、トマトジュース漬け こまつな、にんじん、きゃべつ、とうもろこし、加工加熱 りんご	パン、きび砂糖、米油 じゃがいも、米油 ごま油、きび砂糖	鶏骨、塩、しょうゆ、こしょう、ワイン、カレー粉、酢、からし	*ちょっとなつかしい献立 この献立の主食は、先輩栄養士があることから考 えられます。
31 (火) 学校給食週間		リクエスト	・牛乳 お楽しみ! 3年生のリクエスト献立	・牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉、とうふ 東京湾ののり 乳酸菌飲料、寒天	しょうが たいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん ほうれんそう、きゃべつ、にんじん いちご、みかんシラップ漬	米、麦 きび砂糖、米油、かたくり粉、米粉 じゃがいも 砂糖	むろあじのけずり節、みそ、しょうゆ、塩、みりん、酒、カレー粉	*健康委員会企画のリクエスト献立今月は3年生 さて何かな?

\*2月1日の予定献立

1 (水)	ごはん	マーボー豆腐 ラーパイツアイ きわかめの金平 やわらか豆腐杏仁豆腐	牛乳、豚肉、とうふ、く きわかめ、豆乳、きな 粉、寒天	にんにく、しょうが、ねぎ、ニラ、は くさい、にんじん	米、麦、米油、ごま 油、かたくり粉、ご ま、きび砂糖	鶏骨、みそ、 しょうゆ、 塩、みりん、 酒、豆板醤	2月は、節分にちなみ、 大豆や大豆製品をいろ いろと使います。
----------	-----	--	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

\*エネルギー、たんぱく質は、3・4年生のもので、1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍になります。

\*都合により献立・材料を変更することがありますのでご了承ください。★材料名の太字は東京産の食材です。(天候等により変更することがあります。)

\*2月分の給食費は、調整月のため各学年で異なります。後日お知らせします。

新年あけましておめでとうございます。『食育で元氣アップ』  
今年も自然の恵みに感謝しながら安全でおいしい給食づくり、学校給食を通して和食の食文化を伝えていくこと、子供たちの健康づくりに取り組んでいきたいと思います。

## 今年、酉年

### ㊦ 酉年の始めに

もう一度考えよう  
「いただきます」「ごちそうさま」の意味。食べ物の命をいただいて生きていること。米や野菜を作ってくれる農家の人や、豚や牛を育てる人、魚をとる人、運ぶ人、料理してくれる人に感謝することを。

### ㊧ 理か合ったにこにこ

笑顔の食卓から ぞうだ、や  
っぱい早起き 早寝朝寝  
頭スッキリ 体ハツラツ! 子供の生活習慣を確立しましょう。朝食をとることにより勉強への集中力も高まり、運動する意欲もわいてきます。朝から笑顔のある食卓を!

### ㊨ 富澤さん・浜のかあさん今年も地産地消


今年も新鮮でおいしい野菜や果物をお願いします。三鷹市の富澤さんをはじめ、江戸川区、練馬区、あきる野市、稲城市、国分寺市、八丈島などの野菜・果物や米や魚や肉を使い、身近な地域の四季折々の食材で地産地消を推進していきます。鮮度がよく生まれも育ちもわかる食材は安心感もあります。

### ㊩ 主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜はバランス食事の知恵。穀物が主材料の「主食」、魚肉卵大豆製品が主材料の「主菜」、野菜や芋が主材料の「副菜」これらを組み合わせたバランス食事で新年を元気にスタート!

今月の給食目標 ◎バランスの良い食事を心がける ・健康作りの3要素 栄養 運動 休養 ・うがい ・手洗い ・換気  
◎食事と健康 ・自己管理のできる食事の知識を身につける ・相手を思いやる気持ち育てる  
◎食文化 ・食べ物の旬を知り、日本型食生活を見直す(保存食)(行事食)(伝統食) ・食べる楽しさを知る。

今年もよろしく  
お願ひします。

まずは そうだ、やっぱり 早起き・早寝! & 朝ごはん   
東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に貧困児童を救済する目的で山形県で始められました。その後、各地で給食が始まりましたが、昭和19年に戦争のため中断されました。戦後、昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に試験給食が行われました。文部科学省では、これを記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から1週間を『全国学校給食週間』としています。学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めることを目的としています。桃園小学校でもこの間、給食週間にちなんだ給食を実施します。

塩

大きめに  
おにぎり



電漬し

日本で給食が始まった頃のメニュー

\*7のつく日「葉っ葉の日」東京生まれの野菜小松菜を使った献立を取り入れています。江戸川区の小原さんの小松菜を使います。

今月は、17日(火)に『東京のお雑煮』27日(金)に『江戸東京サラダ』他にも全国学校給食週間の献立で小松菜いろいろを使います。

\*8のつく日「カミカミデー」よくかんでいますか 『歯ッピーカミカミメニュー』18日(水)かみごたえの根菜の『和風ポトフ』

\*19日食育の日の「まごわ(は)やさしい東京給食の献立」元氣アップ!ハートもアップして。

