



家庭数

令和6年1月分 よていこんだてひょう パート1



戸田市立笹目東小学校

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	調味料・その他		
<p>《新年のお祝い献立》 邪気を払うと昔から考えられてきた小豆を使ったぜんざいを食べて、1年の健康を願いましょう♪</p>								
10	水	ごもくずし	こめ さとう あぶら	とりひきにく あぶらあげ きざみのり	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう	塩 しょうゆ 酒	601	21.8
	しるもの	おすいもの		とりにく とうふ	だいこん えのき にんじん かぶ ねぎ	塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし		
	デザート	しらたまぜんざい	(しらたまだんご) あずき さとう			塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《鏡開き献立》 正月に飾った鏡もちをおろして、食べる日です。お汁粉やお雑煮に入れることが多いですが、今回は「もちいなり」が登場します♪</p>								
11	木	ちからうどん (もちいなり)	うどん さとう (もちこ さとう でんぶん)	とりにく (あぶらあげ)	にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ みりん 酒 にほしだし かつおだし 塩 (しょうゆ みりん 塩)	532	21.1
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん ホールコーン	しょうゆ 塩 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12	金	ごはん	こめ				657	23.9
	しゅさい	チキンとポテトのこうみだれ	じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ 酢		
	ふくさい	たくあんあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん きざみたくあん	しょうゆ		
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ たまねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15	月	ジャージャンとうふどん	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	なまあげ とりにく みそ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン テンメンジャン りりん オイスターソース とりからだし	598	25.9
	ふくさい	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが きりぼしだいこん	酢		
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ ホールコーン	塩 しょうゆ とりからだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16	火	ごはん	こめ				513	24.4
	そのた	のりのつくだに	さとう	きざみのり		みりん しょうゆ		
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん		
	ふくさい	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	ちくわ	にんじん れんこん こんにやく	しょうゆ 塩 みりん		
	しるもの	さつまじる	さつまいも ごまあぶら	とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17	水	★ハヤシライス	こめ あぶら 乳不使用マーガリン さとう	ぶたにく	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん グリーンピース セロリ トマトピューレ	赤ワイン 塩 ベイリーフ トマトケチャップ こしょう ハヤシルウ とりからだし	666	24.2
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
	デザート	ベリーヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	ブルーベリーソース いちごジャム ナタデココ アロエ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18	木	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			560	23.8
	しゅさい	わかさぎフリッター	あぶら (こむぎこ でんぶん こめこ)	(わかさぎ おきあみ あおさ)		(しょうゆ 塩 ベーキングパウダー)		
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	こんにやく にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん	酒 塩 しょうゆ かつおだし		
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19	金	キャラメルあげパン	ツイストパン あぶら			ミルクキャラメル	653	24.4
	しゅさい	★ふゆあじシチュー	あぶら 乳不使用マーガリン こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ かぶ プロコラー カリフラワー にんじん	白ワイン ベイリーフ 塩 こしょう とりからだし		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	しょうゆ 酢 みりん 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22	月	ごはん	こめ				653	28.2
	しゅさい	とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ きざみのり	ほうれんそう にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	みそけんちんじる	ごまあぶら じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23	火	ちゅうかどん	こめ ごまあぶら かたくりこ	とりにく なんと	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい きくらげ	酒 こしょう 塩 しょうゆ とりからだし	603	22.6
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ ホールコーン	酒 しょうゆ とりからだし		
	デザート	いとまめのかりんとう	かたくりこ あぶら ごま さつまいも さとう	だいず とうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

# 家庭数

## 令和6年1月分 よていこんだてひょう パート2

戸田市立笹目東小学校

ひょうび	りょうりのしゅらい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
<p>1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。                      今から130年前に山形県のお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちに昼食を無償で提供したのが、給食の始まりと言われています。</p> <p><b>昔の給食 ① 「給食のはじまり(明治22年ごろ)」</b>                      当時の給食を再現すると、四角で囲んだものだけになりますが、栄養が足りないので、汁物と牛乳も追加しています。                      食べ物を食べられることに感謝していただきます。</p>								
24	水	ごはん	ごめ				514	24.7
		さばのしおやき		さば		塩 酒		
		はくさいのそくせきづけ			はくさい にんじん きゅうり	塩 しょうゆ		
		すいとんじる	すいとん	とりにく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p><b>昔の給食 ② 「昭和20～30年代」</b>                      コッペパン・脱脂粉乳・おかずが給食の定番でした。当時は値段が安かった「くじらの肉」もたくさん食べられていました。</p>								
25	木	コッペパン	コッペパン				649	32.1
		くじらのオーロラソースあえ	(でんぷん) あぶら さとう	(くじら)	(しょうが)	(しょうゆ 酒) トマトケチャップ 赤ワイン とりからだし		
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ あぶら はちみつ		キャベツ にんじん	りんご酢 塩		
		★やさいのクリームスープ	ごめこ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく どうにゅう しろはなまめペースト	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ とりからだし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p><b>昔の給食 ③ 「昭和40年代」</b>                      関東地方を中心に、ソフト麺が使われはじめました。いろいろな料理が出るようになってきました。                      (今回は、食材の都合によりソフト麺ではなく、通常のスパゲッティです。)</p>								
26	金	ミートスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら ごめこ	とりひきにく だいちミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ	赤ワイン 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ	577	23.0
		ミックスサラダ	オリーブオイル さとう		きゅうり キャベツ にんじん もやし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
		ぎゅうにゅう・ミルクコーヒー		ぎゅうにゅう		(ミルクコーヒー)		
<p><b>昔の給食 ④ 「昭和50年代」 おはなし給食『きゅうしょくしつのはじめ』</b>                      昭和51年、米飯給食(ご飯を主食とする給食)が始まりました。給食室の一日がわかる本も紹介します!</p>								
29	月	★チキンカレー	ごめ じゃがいも さとう はちみつ 乳不使用マーガリン あぶら ごめこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ベイリーフ 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ カレー粉 とりからだし	622	20.5
		ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
		デザート はなみかん			みかん			
		のみもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p><b>現代の給食 《給食委員会プロジェクト…苦手な人が多い魚をおいしく食べよう》</b>                      現代は、米飯給食を中心に、行事食や郷土料理などを取り入れ、食育に重要な役割を担っています。</p>								
30	火	ごはん	ごはん				635	26.3
		さけチーズフライ	あぶら (パンこ でんぷん ミックスこ)	(さけ チーズ)		ウスターソース 中濃ソース		
		ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	キムチのもと		
		はくさいのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ			
		デザート ヨーグルト		ヨーグルト				
		のみもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
31	水	ブルコギどん	ごめ さとう ごまあぶら はるさめ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ もやし ねぎ たら	酒 しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン	569	21.0
		こんにやくサラダ	さとう ごまあぶら ごま		サラダこんにやく だいこん にんじん キャベツ プロッコリー	しょうゆ 酢 辛子粉		
		にくだんごのスープ		(とりつくね)	にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ	しょうゆ 塩 とりからだし		
		のみもの りんごジュース			りんごジュース			

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
- ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…!
- ・(<)に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPIに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	600	24.2	20.5	2.3
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0

**あけましておめでとうございます**



ふゆやす ちゅう にほん でんとうぶんか ふ きかい おお しょうがつりょうり  
 冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、  
 ほうさく むびょうそくさい ねが いま なかし ねが か かつ  
 豊作や無病息災などの願いがこめられています。今も昔も、その願いは変わりませんね。  
 さて、今のクラスで給食を食べるのもあとわずかです。今年の干支にちなみ、一人一人が給食の  
 「たつじん」を目指してみませんか?