



1がつ よていこんだて



2021年1月

お台場学園

おむち料理

全国学校給食週間

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	ひとこと
12 火	シーフードカレーライス ★コールスローサラダ★7A ◎ネーブルオレンジ	○	牛乳, 鶏肉, ツナ, い か, ほたてがし, チーズ	米, 麦, 油, ジャガイモ, パ ター, 薄力粉, はちみつ, マヨネーズ(卵なし), 三 温糖	玉ねぎ, 人参, しょう が, にんにく, キャベ ツ, きゅうり, ホール コーン, ネーブルオー レンジ	酒, カレー粉, 塩, ウス ターソース, 醤油, トマ トピューレ, ガラムマ サラ, 鶏がら, 酢, 食塩, こしょう	687	23.5	きょうから3がっきのきゅう りしょうがはじまりです。こん がっきもしっかりたべて、げ んきなからだをつくりましょ う。
13 水	こくとうきなこトースト ポトフ フライビーンズサラダ	○	牛乳, きな粉, ウイ ンナー, 鶏肉, ヒヨ コ豆	食パン, 有塩バター, 黒 砂糖, 油, ジャガイモ, 三 温糖, てん粉	人参, 玉ねぎ, キャベ ツ, ブロッコリー, しょうが, きゅうり, 小松菜	塩, こしょう, ペイ リーフ, 醤油, 鶏が ら, 米酢, からし (粉)	656	22.5	こくとうはさとうきびにつ めてつくります。しろいさど うにくらべて、ミネラルが たっぷりふくまれています。
14 木	ごはん ぶりのゆうあんやき ごしきなます てまりふのすましじる	○	牛乳, ぶり, 豆腐, わ かめ	米, 上白糖, おふ	ゆず, 人参, 大根, きゅ うり, きくらげ, ホー ルコーン, えのき, 長 ねぎ	みりん, 醤油, 酒, 米 酢, 塩	592	24.9	おしょうがつにたべるおせち りょうりは、それぞれのりよ うりにいみがこめられていま す。ぶりはしゅっせをねがっ てたべられます。
15 金	マーボー豆腐 かいそうサラダ ビーフンスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, み そ, 海藻ミックス	米, ごま油, 三温糖, てん 粉, 油, ビーフン	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, 干しい たけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, 小松菜, えのき, 白菜	テンメンジャン, ト ウバンジャン, 醬 油, 酒, 米酢, 塩, 鶏 がら, こしょう	633	24.8	ビーフンはこめこのめんで す。おこめを食べることにな れていなかったらちゅうごくじ んが、おこめをめんにしてた べたことであげました。
18 月	チリビーンズライス じゃがいものハニーサラダ ◎りんご	○	牛乳, 豚肉, ヒヨコ 豆, 赤えんどう	米, 油, バター, 薄力粉, ジャガイモ, はちみつ	玉ねぎ, 人参, にんに く, しょうが, セロリ, きゅうり, りんご	塩, カレー粉, チリソ ース, 鶏がら, ペイリーフ, トマトピューレ, ウス ターソース, トマトケ チャップ, こしょう, 米酢	650	18.8	きょうのりんごは「サンフ ジ」です。「サン」というな のとおり、たいようのひかり をあててそだてます。
19 火	ごはん さばのえどあまみそやき ★いそあえ★6-2・9A みぞれじる	○	牛乳, さば, 江戸甘 みそ, のり, 豆腐, 削 り節	米, 三温糖, おふ	しょうが, 小松菜, キャベツ, もやし, え のき, 大根, 長ねぎ	醤油, みりん, 塩	634	24.2	えどあまみそはとうきょうと でえじだいいからつくられて いるみそです。あまみがある ことがとくちょうです。
20 水	フィッシュバーガー はくさいクリームスープ せんざりサラダ	○	牛乳, マダラ, 鶏肉	ミルクパン, 薄力粉, パ ン粉, 油, ジャガイモ, 三 温糖	人参, 玉ねぎ, 白菜, しょうが, 小松菜, キャベツ, きゅうり, にんにく	塩, こしょう, 中濃 ソース, トマトケ チャップ, 醤油, 鶏 がら, 酢, 食塩, から し(粉)	683	30.8	きょうのはくさいは、とう きょうとみずほまちでとれま した。みずほまちは、おちゃ もしゅうかくてきます。
21 木	★ぎゅうどん★9A キャベツのみそしる ◎スイートスプリング	○	牛乳, 牛肉, 削り節, みそ	米, 油, こんにゃく, 三 温糖	玉ねぎ, 長ねぎ, キャ ベツ, えのき, 大根, 小 松菜, スイートスプリ ング	酒, みりん, 醤油	718	23.9	ぎゅうどんにつかうおにく は、おいしい「くろげわぎゅ う」です。よくあじわってた べましょう。
22 金	わかめごはん にぎすのかんろに しらたきとツナのいためもの けんちんじる	○	牛乳, わかめごはん の素, にぎす, ツナ, 削り節, 豆腐	米, てん粉, 油, 三温糖, 白ごま, こんにゃく, 上 白糖, てん粉, ジャガイモ	大根, 人参, にんにく, しょうが, 小松菜, し めじ, 長ねぎ	酒, 醤油, みりん, 一 味唐辛子, トウバン ジャン, 塩	624	25.8	にぎすのかんろには、あまか らいあじつけです。ほねまで たべることができると、カ ルシウムがほうふです。
25 月	ごはん とびうおコロケ (とうきょう) こまつなのおかかあえ とうきょうとさんやさいのみそしる	○	牛乳, とびうお, 卵, 削り節(粉), 削り 節, みそ, 豆腐	米, 油, ジャガイモ, 薄力 粉, パン粉	玉ねぎ, 人参, キャベ ツ, 小松菜, 白菜, 大 根, 長ねぎ	塩, 酒, 中濃ソース, 醤油	670	27.1	とびうおはとうきょうとの はちじょうじまでとることが できます。きょうのやさいは あちおうじとみずほまちで とれたものです。
26 火	アドボ ★ABCスープ★ (フィリピン) 3-1・4-1・4-2・5-1 ◎はるか	○	牛乳, 鶏肉, うずら 卵	米, 油, 上白糖, てん粉, ジャガイモ, マカロニ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, はるか	酢, 酒, 醤油, 塩, こ しょう, 鶏がら	687	25.4	「アドボ」はフィリピンの りょうりです。アドボはマリ ネをいみするたんどです。お すにつけこんだりにくまに こみます。
27 水	けいはん がね (徳島)	○	牛乳, 鶏肉, 卵	米, ごま油, 油, 上白糖, さつま芋, 薄力粉	たくあん, 干しいた け, 人参, しょうが, 長 ねぎ, 玉ねぎ, なら	酒, 食塩, みりん, 醬 油, 鶏がら	706	26.5	「けいはん」はかごしまけん のりょうりです。とりにな どのぐをのせたごはんにス ープをかけてたべます。「が ね」はさつまいものかきあげ です。
28 木	ユッケジャンうどん ひじきとやさいのあえもの ★やきりんご★9A (韓国)	○	牛乳, 豚肉, 卵, ひじ き	うどん, ごま油, 上白糖, 白ごま, 油, 三温糖, パ ター	にんにく, 玉ねぎ, 人 参, 大豆もやし, 大根, しょうが, 長ねぎ, キ ムチ, 小松菜, キャベ ツ, きゅうり, りんご	酒, 鶏がら, 醤油, 塩, コチュジャン, オイスターソース, 一味唐辛子, 米酢, シナモン	599	18.5	「ユッケジャン」はかんこく のりょうりです。ぎゅうにくの はいったりからスープで す。きょうはぶたバラにくま つかいます。
29 金	そばめし ★たまごスープ★8A フルーツヨーグルト (兵庫)	○	牛乳, 豚肉, 削り節 (粉), ベーコン, 鶏 肉, 豆腐, 卵, ヨーグ ルト	中華麺, 油, 精白米, てん 粉, 上白糖, はちみつ	にんにく, しょうが, キャベツ, 人参, 玉ね ぎ, 小松菜, パナナ, み かん缶, 白桃缶, バイ ン缶	中濃ソース, 酒, 塩, お好み焼きソース, 鶏がら, 醤油, こ しょう	677	26.0	「そばめし」はひょうごけん でゆうめいなりょうりです。 やきそばをこまかくきざみ、 ごはんといっしょにいたま す。
							839	31.5	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※◎は特別栽培の果物です。 ※「」は中学生のみに提供する献立です。
 ※★は各学級のリクエスト献立です。



年が明け、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、きちんと手を洗うこと、ストレスや疲れをためないこと、食事をしっかり食べることが重要です。3学期を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけてください。

給食室では、今年も安心・安全でおいしい給食を作り努めています。どうぞよろしくお願いたします。



学校給食の歴史

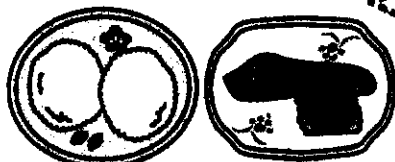
① 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子供たちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



②戦後、子供たちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救済公債団）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度より1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



明治22年 (1889年)

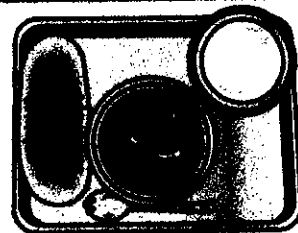


おにぎり 味噌汁

忠愛小学校は大音寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って無償で提供していました。



昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施されました。



③昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

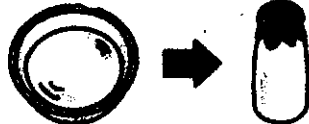
昭和29年 (1954年)

主食として、ソフト麺が登場する



昭和39年 (1964年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月は、1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べる、様々な行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>難病厄災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を割り、お汁粉に入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの茶い色には悪いものを追い払う力があると信じられています。</p>

99 こんだてしょうかい

12月のこんだてより... ワリスピーチキン

- くざいよう 4人分
- ・ とりもも肉 (250g)
 - ・ マヨネーズ (大1と1/2)
 - ・ お酒 (大1)
 - ・ パン粉 (適量)
 - ・ 塩 (ひとつまみ)
 - ・ ユーコンルー (30g)
 - ・ ニシよろ (少々)
 - ・ 米粉チーズ (大2)
 - ・ ガーリックパウダー (小1/2)
 - ・ サラダ油 (適量)

- くつりかた
- ① とり肉と好きは入まじりに切る。ポリ袋に①と入れ、とり肉をつける。
 - ② ポリ袋にユコンルーを入れ、めん棒で叩き、②を合わせる。
 - ③ 1のとり肉を2に入れて衣をまぶす。
 - ④ 180度の油で きつね色 になるまで揚げる。