


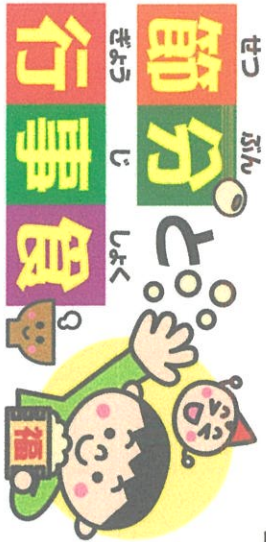
給食目標：好き嫌いをしないで食べよう。

	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	1食分 たんばく質
1 木	エツワカレーライスを キヤロットドレッシングサラダ せとが	牛乳	牛乳、★豚肉、★とうす卵 	精白米、玄米、油、じゃが芋、★バター、薄 カ粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キヤ ベツ、ちやし、小松菜、きゅうり、とうち ろこし、★せとが	645 kcal 23.4 g
2 金	鶏肉のねぎ塩丼 いわしの蒲焼丼 きなこ大豆 真だくさんみそ汁	牛乳、★豚肉	牛乳、いわし、削り節、みそ、みそ、豆腐、 大豆、きな粉	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、★白ご ま、緑豆春雨	にんにく、玉ねぎ、人参、大豆ちやし、大 根、しょうが、長ねぎ、キムチ、小松菜、 キヤベツ、ちやし、きゅうり、りんご	668 kcal 31.5 g
5 月	豚肉のクツパ 春雨サラダ リンゴ	牛乳、★豚肉	牛乳、のり、昆布、★豚肉、生揚げ、★鶏 肉、豆腐、みそ、★牛乳	精白米、押麦、三温糖、水あめ、油、じゃが 芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、小松 菜	613 kcal 25.2 g
6 火	おひたし 肉じゃが 飛鷹汁	牛乳、さけ、みそ、ひじき、削り節、生揚げ	牛乳、さけ、みそ、ひじき、削り節、生揚げ	精白米、押麦、はちみつ、三温糖、油、ごま 油、★白ごま、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、キヤベツ、きゅうり、人参、大 根、小松菜、長ねぎ	566 kcal 29.5 g
7 水	さけのはちみつみそ焼き ひじきと野菜の和え物 真だくさん汁	牛乳、★鶏肉、塩昆布、削り節、豆腐	牛乳、★鶏肉、塩昆布、削り節、豆腐	精白米、玄米、ごま油、★白ごま、でん粉、 麩	にんにく、長ねぎ、人参、キヤベツ、玉葱 ぎ、ちやし、にら、シモツ果汁、小松菜、え のき	623 kcal 28.7 g
8 木	鶏肉のねぎ塩丼 塩昆布和え 豆腐とエノキのすまし汁	牛乳、★豚肉、油揚げ、★鶏肉、★豚肉、★ 鶏肉、豆腐	牛乳、★豚肉、油揚げ、★鶏肉、★豚肉、★ 鶏肉、豆腐	精白米、油、上白糖、三温糖、じゃが芋、こ んにゃく	人参、干しいたけ、しょうが、にんにく、 大根、えのき	667 kcal 29.7 g
9 金	しょうが焼き おひたし さつまいものみそ汁	牛乳、★ベーコン、★ウインナー、★ チーズ、★牛乳、★鶏卵	牛乳、★ベーコン、★ウインナー、★鶏卵、★ チーズ、★牛乳、★鶏卵	スシゲテ、油、上白糖、上白糖、薄力粉、 ★バター、チョコレート	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、スッ シユルム、ピーマン、キヤベツ、ちやし し、大根、きゅうり、レモン果汁	649 kcal 22.3 g
14 水	パスタイン献立 チホリタン レモンアヲネ ガトーショコラ8A	牛乳、★豚肉、★鶏卵、塩昆布、★鶏肉	牛乳、★豚肉、★鶏卵、塩昆布、★鶏肉	精白米、三温糖、薄力粉、でん粉、油、マヨ ネーヌ(卵なし)、油、★ごま	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、かぶ	660 kcal 33.8 g
15 木	★鶏肉、★コーホネニユー★ ご飯 ひよこの柔らかなチキン南蛮 塩昆布の炒め無限キヤベツ	牛乳、★豚肉、★ウインナー、★鶏卵、★ 牛乳、★チーズ、★ベーコン	牛乳、★豚肉、★ウインナー、★鶏卵、★ 牛乳、★チーズ、★ベーコン	精白米、★バター、油、上白糖	人参、玉ねぎ、マツシユルム、とうち ろこし、ピーマン、トマト缶、しょうが、 白菜、トマト缶	656 kcal 27.6 g
16 金	★鶏肉、★コーホネニユー★ ご飯 チーヌ入り卵焼き トマトソース	牛乳、★豚肉、★鶏卵、油揚げ、みそ、みそ	牛乳、★豚肉、★鶏卵、油揚げ、みそ、みそ	精白米、玄米、でん粉、上白糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、キヤ ベツ、ちやし、きゅうり、レモン果汁、か ぼちや	648 kcal 30.9 g
19 月	親子丼 野菜のポツ酢和え かぼちやの味噌汁	牛乳、ふり、西京焼き、★鶏肉、削り節、み そ、みそ、生揚げ、わかめ	牛乳、ふり、西京焼き、★鶏肉、削り節、み そ、みそ、生揚げ、わかめ	精白米、押麦、油、こんにゃく、上白糖、で ん粉	しょうが、大根、人参、にんにく、小松菜、 玉ねぎ、長ねぎ	620 kcal 32.2 g
20 火	★トマト献立の出巻献立 ミルカパン フイツシユアノドチップス スコッチアヲス 紅茶ゼリー	牛乳、ホキ、いんげん豆(ペースト)、★ 鶏肉、★ベーコン、寒天	牛乳、ホキ、いんげん豆(ペースト)、★ 鶏肉、★ベーコン、寒天	★ミルカパン、薄力粉、じゃがいも(皮 つき、生)、油、押麦、油、グラニュー糖	しょうが、人参、ごぼう、小松菜、にんに んにく、しょうが、人参、ちやし	641 kcal 28.2 g
21 水	ご飯 ぶりの西京焼き しらたきとひき肉の炒め物 生揚げとわかめの味噌汁	牛乳、★豚肉、いかに、★鶏卵	牛乳、★豚肉、いかに、★鶏卵	精白米、油、★バター、でん粉、油、三温 糖、じゃが芋	しょうが、人参、ごぼう、小松菜、にんに んにく、玉ねぎ	633 kcal 29.2 g
22 木	豆腐とわかめのスープ 洋風たまごスープ ◆6-2◆7B◆8A◆9A◆9B	牛乳、★鶏肉、いかに、★鶏卵	牛乳、★鶏肉、いかに、★鶏卵	精白米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの 皮、ぎょうざの皮、薄力粉、油	しょうが、人参、ごぼう、小松菜、にんに んにく、しょうが、人参、ちやし	641 kcal 28.2 g
26 月	鶏ごぼろ イカのトマトソース 洋風たまごスープ ◆5-2◆7A◆9B	牛乳、★豚肉、リンズ豆	牛乳、★豚肉、リンズ豆	★ナン、油、薄力粉、★バター、じゃが芋、 マヨネーヌ(卵なし)、三温糖、マカロニ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロ リ、トマト缶、ホールコーン、きゅうり、 いちご	631 kcal 28.8 g
27 火	キーヌカシ マカロニとじゃがいものサラダ イチゴの食パン	牛乳、★豚肉、リンズ豆	牛乳、★豚肉、リンズ豆	★ナン、油、薄力粉、★バター、じゃが芋、 マヨネーヌ(卵なし)、三温糖、マカロニ	しょうが、人参、ごぼう、小松菜、にんに んにく、玉ねぎ	631 kcal 28.8 g
28 水	にぎすのおろしだれかけ さつま揚げと野菜のつま煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、にぎす、★鶏肉、さつま揚げ、削り 節、みそ、みそ、油揚げ	牛乳、にぎす、★鶏肉、さつま揚げ、削り 節、みそ、みそ、油揚げ	精白米、玄米、でん粉、油、上白糖、油、こ ごま油、三温糖、★白ごま、油	大根、しょうが、玉ねぎ、人参、干しいた け、さやいんげん、小松菜、長ねぎ	656 kcal 32.0 g
29 木	ヤンニョムチキン ナムル めかぶスープ	牛乳、★鶏肉、★鶏肉、大豆、めかぶ	牛乳、★鶏肉、★鶏肉、大豆、めかぶ	精白米、押麦、油、米粉、でん粉、上白糖、 ごま油、三温糖、★白ごま、油	しょうが、にんにく、ちやし、人参、きゅ うり、キヤベツ、玉ねぎ、白菜	656 kcal 26.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ◆印は各クラスの「リクエスト給食」です。



令和6年1月31日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 大島 一浩
栄養士 竿 楓



もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えようとしています
が、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事が
免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくること
大切です。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれ
ませんが、こまめな水分補給も重要です。冬は空気が乾燥して
いるため、体内の水分が失われやすくなります。のどが渇いて
いなくても、こまめな水分補給を心がけてください。

節分は、立春・立春・立春の前日のことですが、現在では、立春の前日だ
けをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始
りと考え、お正月と同じように大切にしています。その前日となる節分は、天
白のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イロシ

イロシを焼くにおいで鬼を追い払います。イロシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いったん豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

災善きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年のは東北東)を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく

体の単にたまった砂糖(木薯なもの)を出す「砂糖おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。



食事のマナー お箸の持ち方

日本人の食事は、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは重要な食事の道具となります。日本人は毎日「はし」を使い、食べ物を切ったり、つまんだりしていたため、目先が器用になつたとも言われています。はしをきちんと扱えると、料理が食べやすいだけでなく、周囲にいい印象を与えます。はしの持ち方を大人になってから直すことは難しいので、子供のうちに正しい持ち方を身に付けて欲しいと思います。

輪ゴムを使った練習

- ① はしを握る。輪ゴムを親指と人差し指に、爪の先に掛ける。人差し指の輪ゴムの交差した部分に、はしを差し込む。
- ② はしを動かす。差し込んだはしを中指で支え、人差し指を上下に動かす。
- ③ 上のはしを動かす。親指側の輪ゴムが交差した部分にもう1本のはしを差し込み、中指をはしとはしの間に入れる。上のはしを上下に動かす。
- ④ 輪ゴムを外す。慣れたきたら輪ゴムを外し、はしを持つ。

1月の給食

1月12日 おせち料理

ぶりの照り焼き、紅白なます、白玉が欠つたお雑煮を作りました。紅白なますはかつお節、昆布でとった出汁と少量の塩昆布を加えました。お雑煮は、かつお節、昆布でとった出汁に、鶏肉、笑根、穴蓼、豆腐を加え、塩と醤油で調味しました。白玉粉で作ったもちにすることで、時間が経ってももちの形が残り、もちもちの食感が味わえました。

1月25日 くじらの竜田揚げ

1月24日から31日は学校給食月間です。25日は昭和30年代の給食でよく出ていた、「くじらの竜田揚げ」を作りました。くじらはそのまま揚げるので、油にひびき、笑根、玉ねぎをすりおろした液によく漬けてから揚げました。当日は、ミンクシラの「ひげ」を掲架しました。当日は、ミンクシラの「ひげ」を掲架しました。ミンクシラには、ひげが縦に何本も生えているそうです。クジラのひげに、児童生徒は興味津々でした。



給食レシピ紹介

～グリーンサラダ～

<材料 (5人分)>

- ・キャベツ …… 150g
- ・きゅうり …… 50g
- ・小松菜 …… 70g

○ドレッシング

- ・サラダ油 …… 10g
- ・酢 …… 10g
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・しょうゆ …… 10g

<作り方>

- ① 野菜を切って、さつとゆでる。水切りをしておく。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。(給食では加熱しています。)
- ③ 1の野菜に2のドレッシングを合わせて完成。

