



1月 よていさんだて

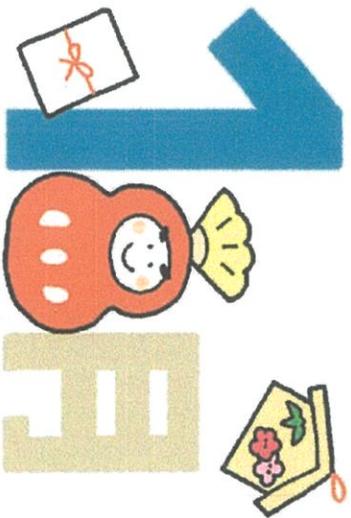


給食目標：給食について考えよう

お台場学園

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
9 木	チキンカレーライス キャロットトドリンツンガサラダ リンゴ	牛乳 ★鶏肉、みそ、みそ	牛乳、★鶏肉、リンズ豆、★チーズ	精白米、油、じゃが芋、★バター、薄力粉、はちみつ、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、もやし、きゅうり、りんご	614 kcal 19.3 g
10 金	みそラーメン5-2●6-2●88 ナムル いちももち	牛乳、★豚肉、みそ、みそ	牛乳、たら、★鶏肉、寒天	中華麺、油、★バター、ごま油、★白ごま、★白ごま、じゃが芋、でん粉、油、三温糖	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、もやし	602 kcal 22.8 g
14 火	ポトフ ココアパン フレンチオムレツ ココイチオムレツ 紅茶ゼリー	牛乳、たら、★鶏肉、寒天	牛乳、ぶり、塩昆布、★鶏肉、かまぼこ	★ココアパン、じゃが芋、米粉、油、油、押麦、上白糖	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、しょうが	560 kcal 24.3 g
15 水	小正月 妻ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳、ぶり、塩昆布、★鶏肉、かまぼこ	牛乳、ホキ、★ベーコン、★豚肉、大豆	精白米、油、油、でん粉、じゃが芋、麩、★バター、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、小松菜、セロリ、キャベツ、トマト缶	601 kcal 26.4 g
16 木	フレンチオムレツ ミネストローネ おふろすく●3-1	牛乳、ホキ、★ベーコン、★豚肉、大豆	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★鶏肉	精白米、油、ごま油、ワタナン皮、さつまい、じゃが芋、油	キムチ、長ねぎ、にら、人参、玉ねぎ、しょうが、小松菜、れんこん	640 kcal 24.0 g
17 金	キムチチャーハン●2-2●3-1●7A ワタナンズー●4-2 野菜チヂミ●5-1●6-1	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★鶏肉	牛乳、★鶏肉、ツチ、★鶏卵、★牛乳、★チーズ、★ベーコン	精白米、★バター、油	玉ねぎ、人参、とうもろこし、ピーマン、赤ピーマン、セロリ、シタス、しょうが、トマト缶	576 kcal 21.7 g
20 月	ツチカレピラフ チーズ入りオムレツ ブレンド	牛乳、★鶏肉、ツチ、★鶏卵、★牛乳、★チーズ、★ベーコン	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★生クリーム	精白米、★バター、油	玉ねぎ、人参、しょうが、人参、しめじ、まいたけ、白菜、ごぼう、長ねぎ、せり	654 kcal 28.2 g
21 火	チリピーンズライス じゃがいもハンネー スイートポテト	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★牛乳、★チーズ、★ベーコン	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★生クリーム	精白米、油、★バター、薄力粉、じゃが芋、はちみつ	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、パセリ、きゅうり、とうもろこし	620 kcal 21.5 g
22 水	鶏手料理～秋田県～ いぶりがっこの炒め たらこの竜田揚げ きりたんぼ汁	牛乳、たら、★鶏肉	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★生クリーム	精白米、ごま油、★白ごま、でん粉、米粉、油、こんにゃく、きりたんぼ	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、パセリ、きゅうり、とうもろこし	711 kcal 28.8 g
23 木	チースパン 肉回子 ロールソーダ	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★生クリーム	牛乳、★豚肉、★鶏卵、★生クリーム	★チースパン、油、じゃが芋、薄力粉、でん粉、三温糖	人参、玉ねぎ、しょうが、人参、しめじ、まいたけ、白菜、ごぼう、長ねぎ、せり	751 kcal 24.6 g
全学年給食週間 1月24日～30日						
24 金	ソースカツ丼 生揚げの煮物 くずもち	牛乳、★鶏肉、油揚げ、煮干し、豆腐、きな粉	牛乳、★豚肉、★鶏卵、生揚げ、きな粉	精白米、米粒麦、薄力粉、パン粉、上白糖、くず粉、黒砂糖	しめじ、人参、白菜、さやいんげん	618 kcal 28.8 g
27 月	香川県 しつぽくうどん まんぼのけんちゃん 揚げびつび	牛乳、★鶏肉、油揚げ、煮干し、豆腐、きな粉	牛乳、★鶏肉、油揚げ、煮干し、豆腐、きな粉	里芋、でん粉、うどん、油、上白糖、米粉、油	玉ねぎ、大根、人参、葉ねぎ、小松菜	561 kcal 22.7 g
28 火	佐賀県 妻ごはん いかしゅうまい いぼ和え 炒り焼き	牛乳、はんぺん、いか、のり、★鶏肉、豆腐、煮干し	牛乳、はんぺん、いか、のり、★鶏肉、豆腐、煮干し	精白米、押麦、油、上白糖、ごま油、でん粉、ワタナン皮、こんにゃく、じゃが芋、★白ごま、★白ごま	玉ねぎ、しょうが、小松菜、キャベツ、もやし、ごぼう、人参、しめじ、えのき、ねぎ	602 kcal 27.0 g
29 水	秋田県 カリカリ梅ご飯 くじらの竜田揚げ 金山寺みそあえ 高野豆腐と野菜の煮物	牛乳、たら、★鶏肉、寒天	牛乳、たら、★鶏肉、寒天	精白米、ごま油、★白ごま、でん粉、米粉、油、麩、上白糖	刻み梅、しょうが、にんにく、大根、りんご、キャベツ、小松菜、人参、サヤエンドウ	705 kcal 28.8 g
30 木	静岡県 クワアジュシー もずくの天ぷら にんじんシリシリ イチムドウチ	牛乳、★豚肉、昆布、沖繩もずく、ちくわ、ツチ、★鶏卵、削り節、油揚げ、みそ	牛乳、★豚肉、昆布、沖繩もずく、ちくわ、ツチ、★鶏卵、削り節、油揚げ、みそ	精白米、米粒麦、油、薄力粉、上新粉、油、こんにゃく	人参、玉ねぎ、もやし、大根、干しいたけ	703 kcal 28.5 g
31 金	岡山県 回鍋肉丼 中華ドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳、★豚肉、みそ、八丁みそ、★鶏肉、豆腐、わかめ	牛乳、★豚肉、みそ、八丁みそ、★鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、玄米、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖、油	キャベツ、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、もやし、ほうれん草、人参、しょうが、玉ねぎ	613 kcal 28.5 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。
※印刷は各クラスの「リクエスト給食」です。1～3月にかけて全学級のリクエスト給食を実施します。



令和7年1月8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

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。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、食事をしっかりと食べることが大切です。3学期を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。給食室では、今年も安心・安全でおいしい給食作りを努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国の1週間で「全国学校給食週間」として、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

お台場学園 日本全国味めぐりツアー

1/24(金) 福井県

- ・ソーヌかつ丼
- ・生揚げの煮物
- ・くずもち



小浜市から北川に走る若狭街道の熊川地区は江戸時代には宿場町でした。この宿場町の名物が「ずまんじゅう」です。くずまんじゅうは給食では、作るのが難しいためくずもちをかわりに作ります。

1/27(月) 香川県

- ・しほげうどん
- ・まんぼうけんちゃん
- ・揚げびつび



うどんが有名なところですが、うどんを揚げたおやつにも食べられるそうで、給食でも再現してみたいと思います。うどんを子どもに教えるとき「びつび」と呼ぶので「揚げびつび」という商品もあります。

1/28(火) 佐賀県

- ・麦ご飯
- ・いかしゅうまい
- ・炒り焼き
- ・磯あえ



安界灘に面した「呼子町」は一年を通していかに漁が盛んです。港で氷揚げされた生きいかを店のいけすに入れておき、客の注文を受けてすぐ活きづりにするので、透明で新鮮なお刺身を食べることができます。

1/29(水) 和歌山県

- ・カリカリ梅ごはん
- ・じらの竜田揚げ
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・金山寺みそ和え



高野豆腐は、和歌山県の高野山で生まれたといわれています。保存がきき、おいしい高野豆腐は、高野山にある多くの寺で作られ、お参りに来る人に売られるようになりました。江戸時代には高野山みやげとして大変人気だったそうです。

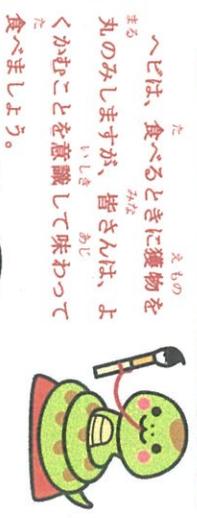
1/30(木) 沖縄県

- ・クラテジュージー
- ・もずくの天ぷら
- ・にんじんシリシリ
- ・イナムトウチ



クラテジュージーは沖縄の言葉で「クラテ」は硬め、「ジュージー」は炊き込みご飯のことです。沖縄では、豚肉と昆布を組み合わせた料理が多く、給食でも、昆布をたっぷり使ったたきこみごはんに仕上げます。

今年巳(へび)年!



へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。(2009年4月1日施行)。

