

# [ 1月 献立表 ]

松ノ木小学校 栄養士 山崎好子

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
8 水	大豆入りドライカレー 始業式	○	何でも千切りサラダ フルーツポンチ	豚挽き肉, 大豆, ★牛乳, 干ひじき	米, 麦, 炒め油, サラダ油, さとう	スライスツルム(缶), にんにく, しょうが, 明り, ダイコン, にんじん, レズン, キャベツ, きゅうり, レモン, みかん(缶) パイン(缶), もも(缶)	638 kcal 21.0 g 17.3 g 2.1 g
9 木	もやしラーメン	○	大学芋(1年収穫芋使用) 菊花みかん	とり骨(スープ), 豚骨(スープ), 豚もも肉, ★牛乳	★蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, でんぷん, ごま油, さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, 黒炒りごま	しょうが(スプ), ながねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(缶), ニラ, 木茸, もやし, みかん	586 kcal 20.0 g 16.9 g 2.6 g
10 金	麦ごはん	○	ホキとコーンの揚げ煮 茹で野菜の特製ドレッシング 小豆白玉	★牛乳, ホキ, あずき, 絹とうふ	米, 麦, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, さとう, サラダ油, 白すりごま, マヨネーズ, (卵不使用品) 白玉粉, 上新粉	ながねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン(缶), にんじん, ピーマン, ほうれんそう, キャベツ, りんご, たまねぎ	712 kcal 26.5 g 19.7 g 1.7 g
14 火	麦ごはん	○	マスのおろし炊き じゃがいものみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	★牛乳, マス, さば節(だし), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, でんぷん, ★小麦粉, 揚げ油, さとう, じゃがいも	しょうが, だいこん, たまねぎ, こまつな, にんじん, ほうれんそう, もやし	576 kcal 28.0 g 17.2 g 2.4 g
15 水	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁	★牛乳, とり挽き肉, ★たまご, 赤色辛みそ, さば節(だし), 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉	米, 麦, 黒米, ★生パン粉, さとう, 白炒りごま, つぎこんにやく, でんぷん, ★うどん(乾), ★玉ふ	ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ, みつば	548 kcal 29.3 g 15.6 g 2.3 g
16 木	鮭のバターじょうゆピラフ	○	野菜のスープ煮 パイナップルケーキ	甘塩鮭, ★牛乳, 豚肩肉, とり骨(スープ)	米, 麦, 炒め油, 豆乳バター, じゃがいも, さとう, サラダ油, ★小麦粉	たまねぎ, グリンピース(冷), たけのこ(缶), にんじん, キャベツ, こまつな, セロリー(スプ), パイン(缶)	630 kcal 20.0 g 19.9 g 2.3 g
17 金	五目うま煮丼	○	中華酢あえ グレープゼリー	豚肩肉, ★いか, ★むきえび, かまぼこ, さば節(だし), ★うずら卵, ★牛乳, 粉寒天, ゼラチン	米, 麦, 炒め油, でんぷん, ごま油, でんぷん, はるさめ, さとう	たけのこ(缶), にんじん, キャベツ, チンゲンサイ, きゅうり, もやし, グレープジュース	622 kcal 25.9 g 15.6 g 2.6 g
20 月	メキシカンライス	○	ポタージュ 焼きりんご	とり肉, あさり水煮, ★牛乳, とり骨(スープ), 豆乳, ★生クリーム	米, 麦, 炒め油, 豆乳バター, グラニュー糖	たまねぎ, にんじん, セロリー(スプ), ホールコーン(缶), スライスツルム(缶), りんご, グリンピース(冷)	582 kcal 20.3 g 20.3 g 2.2 g
21 火	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 具だくさんみそ汁 ブロッコリーの松前あえ	★牛乳, さわら, さば節(だし), 出し昆布, とうふ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 刻みこんぶ	米, 麦, さとう, 白すりごま, ごま油, じゃがいも	しょうが, ながねぎ, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, こまつな, ブロッコリー	568 kcal 28.4 g 18.2 g 2.4 g
22 水	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ 筑前煮 みそ汁	★牛乳, ★たまご, さば節(だし), とり肉, 煮干し(だし), とうふ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, さとう, 炒め油, でんぷん, こんにやく	ホールコーン(缶), 万能ねぎ, にんじん, ごぼう, たけのこ(缶), れんこん, しょうが, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	569 kcal 24.7 g 18.3 g 3.0 g
23 木	スパゲティーミートソース	○	サウピカンサラダ もちもちドーナツ	豚挽き肉, ★ピザ用チーズ, ★牛乳, 絹ごし豆腐, きな粉	★スパゲティ, サラダ油, 炒め油, じゃがいも, 揚げ油, ごま油, さとう, 白玉粉, ★小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト (缶), キャベツ, ホールコーン(缶)	731 kcal 27.4 g 21.9 g 2.7 g
24 金	塩おにぎり2個 明治の給食	○	鮭の塩焼き 豚汁 たくあんのごま炒め くだもの	★牛乳, 甘塩鮭, 煮干し(だし), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, 炒め油, こんにやく, じゃがいも, 白炒りごま	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, こまつな, 刻みたくあん, くだもの	644 kcal 30.5 g 18.8 g 3.1 g
27 月	麦ごはん カムカム週間始まり	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のゴマ酢あえ	★牛乳, くじら, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 煮干し(だし), 糸寒天, 油揚げ	米, 麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, 炒め油, じゃがいも, 白すりごま, 白炒りごま	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, こまつな, きゅうり, もやし	586 kcal 28.4 g 14.7 g 2.4 g
28 火	カレーライス 4年社会科見学	○	じゃこサラダ くだもの	豚肉, 豚骨(スープ), ★ピザ用チーズ, ★牛乳, ★ちりめんじゃこ	米, 麦, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 豆乳バター, ★小麦粉, さとう, 白炒りごま, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー(スプ), ホールトマト(缶), りんご, こまつな, キャベツ, きゅうり, くだもの	605 kcal 20.8 g 19.0 g 2.2 g
29 水	深川めし 東京の郷土料理	○	竹輪の磯部揚げ 飛鳥汁	油揚げ, あさり水煮, もみのり, ★牛乳, 焼ちくわ, あおのり, さば節(だし), とり肉, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 豆乳	米, 麦, 炒め油, さとう, ★小麦粉, 揚げ油, じゃがいも	ごぼう, グリンピース(冷), にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな	628 kcal 27.5 g 19.5 g 3.1 g
30 木	シナモン揚げパン 昭和の給食	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ	★牛乳, 豚挽き肉, とり骨(スープ), ★プレーンヨーグルト	★コッペパン, 揚げ油, さとう, 緑豆はるさめ, でんぷん, ごま油	はくさい, にんじん, たけのこ(缶), 木茸, こまつな, ながねぎ, ニラ, しょうが, みかん(缶), パイナップル(缶), もも(缶)	582 kcal 21.6 g 21.5 g 1.5 g
31 金	キムチ炒飯	○	ししゃものから揚げ 中華スープ	豚肩肉, ★牛乳, ししゃも, とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	米, 麦, 炒め油, 白炒りごま, でんぷん, ★小麦粉, 揚げ油, はるさめ	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン, たけのこ(缶), 乾しいたけ, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, しょうが	570 kcal 22.6 g 19.8 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

# 1月給食だより

令和7年1月8日  
 杉並区立松ノ木小学校  
 校長 笠原 秀浩

新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところ3か月となりました。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、

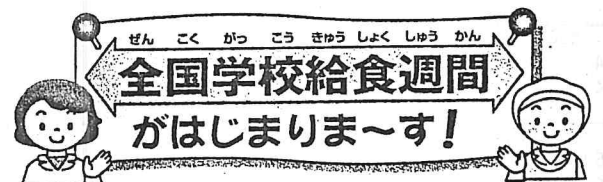
給食作りに努めていきたいと思えます。

本年もよろしくお願いいたします。

## 今年(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、

皆さんは今年も、よくかむことを意識して味わって食べましょう！



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(現在の鶴岡市)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に、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から給食物資の寄贈を受けて、翌年の22年の1月から学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食物資の贈呈式が行われたことから、この日が「学校給食感謝の日」となりませんが、冬休み期間のため1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

松ノ木小学校でも、その期間は、明治時代のおにぎり給食や、東京の郷土料理、米飯給食初めの献立のカレーライスを再現します。

アメリカから寄贈された物資の中には、小麦粉や缶詰、脱脂粉乳がありました。脱脂粉乳は給食室で温められ、カップに注いでもらい飲んでいました。現在は、旬の食材を取り入れ、行事食や各地の郷土料理・世界の料理を取り入れながら、献立を作成しています。

1月の行事食は、

11日の鏡開きにちなんで「小豆白玉」を作ります。小豆は学校で煮て作ります。お餅は、白玉粉で作ります。

1月17日は、阪神・淡路大震災から30年



災害時の「食」を備えましょう！

昨年1月1日には能登半島地震が発生しました。発生直後は救援物資や支援が行き届かないことが多いです。一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

## 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**そのまま食べられる 非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える 日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子