



# 1月献立表



調布市立緑ヶ丘小学校

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	ひとくちメモ
10水	七草雑炊 松風焼き 紅白なます おしるこ 	○	牛乳,鶏肉,厚削り,鶏肉,白味噌,あずき	米,パン粉,砂糖,白ごま,白玉団子	大根,かぶ,せり,小松菜,ねぎ,人参,ゆず	あけましておめでとうございます。2024年一番最初の給食です！1月7日は人日の節句でこの日に七草がゆを食べ、無病息災を祈る習慣があります。給食では七草雑炊で食べやすくつくりまします。
11木	ターメリックライス ホワイトソースかけ ラビットサラダ おみくじコロッケ 	○	牛乳,鶏肉,生クリーム,豚肉,ウィンナー,ソーセージ	アルファ米,マーガリン(乳不使用),バター,小麦粉,砂糖,じゃがいも,とうもろこし,パン粉,油	人参,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,もやし,コーン,レモン,枝豆	お正月給食2弾目はおみくじコロッケです！コロッケの中は3種類！何が入っているかで今年の運勢を占っちゃいます♪きっと皆にとっていい年になると思います◎
12金	しっぽくうどん びっくり福袋 れんこんのさんぴら 果物(みかん) 	○	牛乳,豚肉,かまぼこ,油,けずり,鶏肉,大豆	うどん,里芋,しらたき,でんぶん,砂糖,油,白ごま	人参,大根,しめじ,ねぎ,小松菜,ごぼう,玉葱,生姜,れんこん,ピーマン,みかん	お正月給食第3弾はびっくり福袋です！1学期の時も大盛り上がりでしたね★また、しっぽくうどんは香川県の秋から冬にかけてとれる野菜を使ったうどんです。寒い冬の食事や来客時の食事に出されるそうですよ。
15月	小豆ごはん 呉汁 魚の辰(竜)田揚げ 野菜の磯香あえ 	○	牛乳,あずき,木綿豆腐,刻み大豆,白味噌,けずり,豆乳,鯖,刻みのり	米,でんぶん,油,砂糖	ごぼう,白菜,大根,ねぎ,生姜,小松菜,キャベツ,もやし,人参	1月15日は小正月とされ、一年の邪気を払う目的で小豆粥を食べる風習があります。給食では辰田揚げ(今年は辰年)に合うように小豆ごはんとして出します。左義長という火を使った行事を始める日の朝などに家族みんなで食べられていたそうですよ。
16火	ツナとコーンのピラフ ガーリックポテトチキン キャベツとかぶのスープ □オレンジムースゼリー 	○	牛乳,ツナ,鶏肉,ベーコン,ゼラチン,寒天,生クリーム	米,じゃがいも,オリーブ油,砂糖	にんにく,人参,玉葱,ホールコーン,パセリ,キャベツ,かぶ,カボチャジュース	今日は1月のブックメニュー第1弾です★『ルルとララのふんわりムース』よりオレンジムースゼリーを再現します！ルルとララのムースのようにかわいくておいしくできるようにチャレンジします。
17水	中華おこわ いかのピリ辛焼き ナムル 中華スープ 	○	牛乳,豚肩,いか,豚肉,木綿豆腐	アルファ米,油,ごま油,砂糖,白ごま	筍,椎茸,人参,グリーンピース,生姜,にんにく,ねぎ,ほうれんそう,もやし,キャベツ,小松菜,えのき	今日のナムルのほうれん草は秋から冬が旬の食べ物です。特に、霜に当たって寒じめになると甘みと栄養分がぐっと増します*なんと夏のほうれん草に比べてビタミンCが約3倍も含まれてるとされています！
18木	イタリアントマト担々麺 カントリーサラダ □ホットケーキ 	○	牛乳,豚肉,豆乳	中華めん,油,ごま油,砂糖,ごま油,小麦粉	筍,もやし,ニラ,生姜,にんにく,ねぎ,トマト,きゅうり,キャベツ,人参,大根,レモン	1月のブックメニュー第2弾は『ホットケーキのおうさま』よりホットケーキです。ふわふわしてあまーいホットケーキは誰もが大好きなはず！丸いホットケーキを切り分けたような三角の形で提供します。
19金	ご飯 ふくさ卵 三色おひたし 豆腐の味噌汁 果物(オレンジ) 	○	牛乳,豚肉,絞豆腐,けずり,卵,木綿豆腐,油,赤味噌,白味噌	米,油,砂糖	人参,椎茸,葉ねぎ,小松菜,ほうれんそう,もやし,大根,ねぎ,パレンシアオレンジ	1月20日は1年の中で最も寒いとされる大寒です。大寒の日の縁起がいい食べ物の一つに「大寒卵」があります。昔は寒さで鶏が産む卵の量が少なかったため、卵は貴重だったうえ、栄養が凝縮されています。卵を食べて寒さに負けない体を作ってほしいです。
22月	ゆかりご飯 ししゃも磯辺焼き カレー風味サラダ すまし汁 	○	牛乳,ししゃも,青のり,鶏肉,わかめ,けずり	米,じゃがいも,マヨネーズ,でんぶん	ゆかり,人参,コーン,枝豆,筍,大根,小松菜,ねぎ	1982年に学校栄養士協議会が、カレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなんで、1月22日が「カレーの日」とされています。そのため、今日はカレーのいい香りがするサラダを作ります。
23火	手作り枝豆チーズパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ 	○	牛乳,卵,ベーコン,チーズ,鶏肉,いんげん,まめペースト,生クリーム	強力粉,強力粉(全粒粉),バター,砂糖,じゃがいも,マカロニ,油,小麦粉	枝豆,玉葱,人参,コーン,マッシュルーム,キャベツ,もやし	今日は緑ヶ丘ベーカーリー臨時営業日★リクエストの多かった手作りの枝豆チーズパンを作ります★緑ヶ丘小学校の手作りのパンはパン屋さんには負けないくらいおいしいと有名です！楽しみにしててくださいね。
24水	ご飯 ブルコギ チンゲン菜スープ ファチェ風ボンチ 	○	牛乳,豚肉,鶏肉,寒天,缶,寒天	米,油,砂糖,ごま油,白玉団子	ねぎ,にんにく,玉葱,白菜,ニラ,人参,もやし,チンゲン菜,筍,みかん缶,クランベリージュース,レモン	韓国では今、15歳~18歳までのアスリートを対象とした冬季ユースオリンピック競技大会が行われています★若年層に対する教育や文化振興を目的として開催されているそうです！今日は今年の開催地、韓国の料理です。
25木	ご飯 のりの佃煮 東京風おでん たこべったん 	○	牛乳,のり,竹輪,揚げボール,京がんも,はんぺん,うすら卵,昆布,厚削り,大豆,たこ,卵,青のり	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,竹輪麩,小麦粉,油	大根,人参,コーン,ねぎ,キャベツ	今日は東京に関連した献立です！その中でもたこべったんは初登場です◎たこべったんは大田区の給食の大人気メニューであり、商品化のされたことがあるほど…！たこ焼きをアレンジしたかき揚げのようなものです。
26金	おにぎり 鮭の塩焼き たくあん 豚汁 	○	牛乳,鮭,豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,けずり	米,油,白ごま,じゃがいも,こんにゃく	たくあん漬,ごぼう,大根,人参,ねぎ	日本の学校給食は1889年、山形県鶴岡町で始まったとされています。おにぎり、塩鮭、漬物等が提供されていたそうです◎給食では豚汁を付けましたが実際は無かったということをお考えながら食べてほしいです。
29月	米粉のコッペパン くじらのアングレス 野菜の添え物 昔のワンタンスープ 	○	牛乳,くじら肉,大豆,赤味噌,豚肉,わかめ	コッペパン,でんぶん,油,じゃがいも,砂糖,ごま油,ワンタンの皮	生姜,玉葱,キャベツ,人参,もやし,小松菜,白菜,ねぎ	戦後、子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことからアメリカからの支援を受け、給食が出されました。今回は米粉の入ったコッペパンです！いつものパンとの違いを感じてみてね。
30火	定番！カレーライス ガーリックドレッシングサラダ おかしな目玉焼き 	○	牛乳,豚肉,寒天,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,グリーンピース,キャベツ,もやし,コーン,桃	1954年に学校給食法が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。この頃から米飯給食が導入され、メニューが多様化していきました。今日は多くのメニューがある中でも不動の人気献立、
31水	潮風チャーハン ごま水餃子 汁ピーフン 	○	牛乳,桜エビ,わかめ,豚肉,豚肉	米,油,でんぶん,ごま油,餃子の皮,砂糖,白ごま,練りごま,ピーフン	ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,ニラ,白菜,もやし,チンゲン菜,筍	今日は焼きピーフンの日とされています。ピーフンと春雨の違いはご存知でしょうか。ピーフンは主原料として米粉を50%使用し、春雨はでん粉が主原料です。なので食感や味も違ってきます。

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
今月の平均栄養価 エネルギー：606kcal たんぱく質：24.7g

## 1月24日~30日は 全国学校給食週間です！学校給食について知ろう！

<b>明治 22 年ごろ</b>  おにぎり 塩ザケ 漬物	<b>大正 12 年ごろ</b>  五色ごはん 栄養みそ汁	<b>昭和 17 年ごろ</b>  すいとんのみそ汁	<b>昭和 22 年ごろ</b>  ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	<b>昭和 27 年ごろ</b>  コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 豚肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム	<b>昭和 40 年ごろ</b>  たくあん ソフトソース ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	<b>昭和 51 年ごろ</b>  カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
---	--	---	--	--	--	--

