令和５年１月１０日
中野区立令和小学校

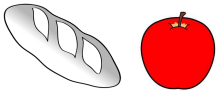
あけましておめでとうございます。新年が始まりました。今年もよく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな心と体で、すくすく成長していってほしいと願っています。
給食室も、おいしく安全で、食生活の手本としていただけるような給食となるよう努力してまいります。今年もよろしくお願いいたします。

24～30日は全国学校給食週間です！

24日　日本で最初の給食を再現

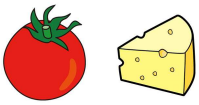
山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちに昼食を提供したことが、学校給食の始まりと言われています。忠愛小学校はお寺の中にあり、お坊さんたちが食事を作って出してくれたそうです。その後、学校給食は日本全国へと広まりました。24日の献立は、当時のおにぎり、塩鮭、漬け物を、栄養バランスに配慮しつつ再現したメニューになっています。

25日　世界の料理　フランス



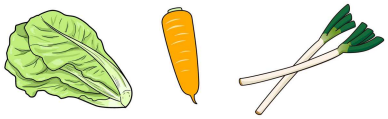
フランス料理は中国、トルコ料理と並ぶ世界三大料理の一つです。「りんごのコンポート」の「コンポート」とは、果物の砂糖煮という意味で、フランスの伝統的な保存食です。「コック・オー・ヴァン」とは、鶏肉をワインで煮た料理のことです。よく煮込んでアルコール成分を飛ばすため、鶏肉が口の中でほろほろとくずれるくらいやわらかくなります。

26日　世界の料理　イタリア



イタリア料理の特徴の一つとして、トマトやオリーブオイル、乳製品をよく使うことが挙げられます。「スパゲッティペスカトーレ」は、トマトソースで味をつけた海鮮パスタです。「じゃがいものロースト」は、じゃがいもにローズマリーをのせ、オリーブオイルをかけてオーブンでこんがりと焼いた料理です。そして「パンナコッタ」は、イタリア語で「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮るという意味のデザートです。この日は上にブルーベリーソースもかかっています。

27日　地産地消　東京産食材を使った給食



地元の食材を地元で消費することを「地産地消」と言います。地産地消は、生産地から学校まで運ぶ距離が短いので、より新鮮な食材が味わえます。また、その分ガソリンを使う量が抑えられるので、環境にも優しいです。この日は、東京産のムロアジや糸寒天、野菜をたくさん使った献立です。

30日　昔からの人気メニュー「あげパン」

あげパンは今も昔も学校給食の人気メニューです。東京都大田区の調理員さんが、時間がたって固くなったパンをおいしく食べる方法はないかと考えたのが始まりでした。油であげたパンに砂糖をまぶしたものがとてもおいしく、その後学校給食のメニューにも登場するようになりました。今回の給食では砂糖だけでなく、きなこもまぶした「きなこあげパン」として登場する予定です。

中野区立令和小学校

1月献立表 【16回】

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
10 火	親子丼		ひじきの煮物 みかん	鶏肉　卵　のり　牛乳　油揚げ	米　油　こんにゃく　砂糖 でんぷん	玉ねぎ　干し椎茸　グリンピース にんじん　いんげん　みかん	574 kcal 22.5 g 17.3 g
11 水	宝袋入りうどん		ほうれん草のおひたし さつまいもの粉砂糖がけ	油揚げ　鶏肉　牛乳　かつお節	丸もち　砂糖　スパゲッティ うどん　油　さつまいも	にんじん　干し椎茸　ねぎ 小松菜　ほうれん草　もやし	601 kcal 23.8 g 19.0 g
12 木	スパイシーピラフ		たらのピザ焼き コーンサラダ クラムチャウダー	ツナ缶　牛乳　たら　チーズ ベーコン　あさり　えび 生クリーム	米　油　じゃがいも　バター 小麦粉	玉ねぎ　にんじん　ホールコーン マッシュルーム(缶)　ピーマン キャベツ　きゅうり　にんにく	637 kcal 31.3 g 22.8 g
13 金	麦ごはん		西湖豆腐 カレービーンズ かぶとわかめの中華あえ	牛乳　豚ひき肉　豆腐　大豆 わかめ	米　押麦　油　砂糖　でんぷん	にんにく　生姜　にんじん　かぶ たけのこ　干し椎茸　ピーマン ホールトマト　ねぎ	599 kcal 27.8 g 20.4 g
16 月	ごはん		五目つくね焼き のりチーズあえ キャベツのみそ汁	牛乳　鶏ひき肉　大豆　卵　みそ のり　チーズ　豆腐　わかめ	米　油　パン粉　砂糖　でんぷん 里芋	れんこん　ねぎ　えのき　小松菜 もやし　にんじん　ホールコーン キャベツ　玉ねぎ	602 kcal 28.1 g 19.3 g
17 火	わかめごはん		ぶりと大根の煮物 カリカリ昆布入りおひたし ネーブルオレンジ	わかめ　牛乳　ぶり　さつま揚げ 昆布　かつお節	米　油　こんにゃく　砂糖	生姜　大根　にんじん　いんげん きゅうり　キャベツ　小松菜 ネーブルオレンジ	561 kcal 22.5 g 15.8 g
18 水	担々麺		バンサンスー さつまいもぎょうざ	豚ひき肉　みそ　牛乳　ハム	中華麺　油　春雨　砂糖 さつまいも　ぎょうざ皮 練りごま	生姜　にんにく　たけのこ　ねぎ チンゲン菜　キャベツ　きゅうり にんじん　りんご(缶)	621 kcal 23.8 g 21.4 g
19 木	ゆかりごはん		ほっけの青のりフライ 野菜のおろしあえ けんちん汁	牛乳　ほっけ　卵　青のり　豆腐 わかめ　かつお節　鶏肉	米　小麦粉　パン粉　油 こんにゃく　じゃがいも	ゆかり　もやし　にんじん　大根 小松菜　ごぼう　干し椎茸　ねぎ	599 kcal 28.7 g 18.3 g
20 金	高野豆腐入りそぼろごはん		豚のみそ漬け焼き 野菜の辛子醤油かけ きのこ汁	鶏ひき肉　高野豆腐　牛乳　豚肉 みそ　豆腐	米　油　砂糖	にんじん　ねぎ　干し椎茸　生姜 ほうれん草　キャベツ　もやし 大根　しめじ　えのき　万能ねぎ	574 kcal 29.5 g 22.7 g
23 月	ごはん		にんにくみそ ツナ入り卵焼き 生姜あえ おくずかけ	牛乳　鶏ひき肉　みそ　ツナ缶 卵　豆腐　わかめ　かつお節 油揚げ	米　油　砂糖　ごま　里芋 しらたき　でんぷん　まめふ そうめん	にんにく　にんじん　えのき ほうれん草　もやし　小松菜 生姜　ごぼう　干し椎茸	611 kcal 26.9 g 20.1 g
24 火	玄米おにぎり **日本で一番最初の給食を再現**		鮭の塩焼き 野沢菜炒め 豚汁	のり　牛乳　鮭　豚肉　豆腐 みそ	米　玄米　ごま　油　じゃがいも	野沢菜漬　小松菜　にんじん ごぼう　ねぎ	577 kcal 30.9 g 15.2 g
25 水	ソフトフランスパン **世界の料理 ～フランス～**		りんごのコンポート コック・オー・ヴァン (鶏肉のワイン煮) フレンチサラダ	牛乳　鶏肉	ソフトフランスパン　砂糖　油 小麦粉	りんご　レモン　にんにく 玉ねぎ　にんじん　セロリ マッシュルーム(缶)　きゅうり ブロッコリー　ホールトマト キャベツ	565 kcal 23.3 g 24.6 g
26 木	スパゲッティペスカトーレ **世界の料理 ～イタリア～**		じゃがいものロースト イタリアンサラダ ブルーベリーのパンナコッタ	イカ　えび　ツナ缶　粉チーズ 牛乳　ゼラチン　生クリーム	スパゲッティ　油　じゃがいも 砂糖　ブルーベリージャム	にんにく　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム(缶)　キャベツ ホールトマト　パプリカ きゅうり	583 kcal 24.8 g 21.9 g
27 金	ごはん **地産地消 東京産食材を使った給食**		ムロアジメンチカツ 糸寒天のあえ物 東京産野菜のみそ汁	牛乳　ムロアジミンチ　豚ひき肉 卵　わかめ　糸寒天　みそ	米　油　パン粉　小麦粉	玉ねぎ　にんじん　生姜　大根 キャベツ　小松菜　白菜　ねぎ	615 kcal 27.2 g 20.2 g
30 月	きなこあげパン **昔からの人気メニュー**		カレーシチュー コロコロサラダ	きなこ　牛乳　ベーコン　鶏肉 生クリーム	コッペパン　油　砂糖　小麦粉 じゃがいも　バター	玉ねぎ　生姜　にんにく　りんご ホールトマト　にんじん　セロリ マッシュルーム(缶)　大根 きゅうり	603 kcal 22.2 g 25.0 g
31 火	麦ごはん		豆腐のキムチそぼろあんかけ キャベツの中華風サラダ 八宝菜スープ	牛乳　豆腐　豚ひき肉　えび イカ　豚肉	米　押麦　小麦粉　油　砂糖 でんぷん　春雨	玉ねぎ　生姜　にんにく　キムチ ニラ　キャベツ　きゅうり　ねぎ たけのこ　白菜　にんじん チンゲン菜	618 kcal 26.7 g 22.5 g

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	596	18	29	351	96	2.6	2.9	239	0.37	0.54	31	2.5	6.9
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5