



令和6年1月9日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
栄養士 高橋 遥香

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、すくすく成長して欲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 世界の料理 ~韓国~



韓国の春川地方の郷土料理、タッカルビにチーズをかけたチーズタッカルビを提供します。鶏肉や野菜を甘辛く味付けし、上にチーズをのせてオープンで焼き上げて作ります。トックスープはトックという韓国のおもちを使ったスープです。日本の雑煮のように、韓国でもお正月の行事食としてスープにして食べます。

### 25日 明治22年当時の給食



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。25日の献立は、おにぎり、魚の塩焼き、野沢菜漬け炒め、みそ汁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。

### 26日 北海道ほたて応援献立



北海道森町の「全国学校給食ほたて提供事業」により、北海道のほたてを無償提供していただくこととなりました。森町は、ほたてや毛ガニなどの海の幸も、温泉熱を利用したトマト・きゅうりなどの山の幸も豊富な食の都です。給食では、ほたてをたっぷりを使用した、ほたてコーンシチューを提供します。

### 29日 まごわやさしい献立

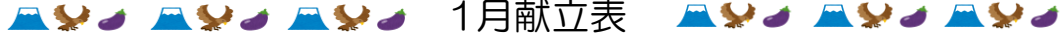


「まごわやさしい」とは、健康維持に欠かせない食材(まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも)の頭文字です。29日の献立では、わかめご飯、ししゃものサクサク揚げ、野菜のごま和え、昆布豆、みそ汁を提供します。バランスよく、7品目すべて使われていますので確認してみてくださいね。

### 30日 東京都の郷土料理



深川飯は東京都の郷土料理です。昔、深川地域(現在の東京都江東区)一帯が海であった頃、あざりがたくさんとれました。漁師さんは忙しいので、漁の合間でもすぐ食べられるよう、あざり、ねぎが入ったみそ汁をご飯にかけたのが元になっています。おでんのルーツは室町時代に流行した「豆腐田楽」。その後、江戸時代にはファストフードとして江戸庶民に愛され、やがて煮込みおでんへと進化。さらに屋台や居酒屋で食べる料理から家庭で食べる料理へと変化し、おでんは現代の定番料理となっています。地域によって具材に特徴があるおでんですが、東京ではちくわぶを入れるのが特徴です。



日	食育	曜日	献立名		食品名			1人1日 kcal	炭水化物 g	たんぱく質 %	脂質 %	
			主食	副食	魚や肉、卵や豆になるもの	体を動かす野菜になるもの	からだの調子を整えるもの					
9	お正月 こんだて	火	しんしゅんおこわ	まつかぜやき ころはくなます くだくさんすましじる	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 こま	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜	580	80	18.3	###	
10		水	きつねうどん	カリカリじゃこサラダ フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ	砂糖 うどん 油 こま さつまいも パター	人参 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり りんご	574	82	15.5	###	
11		木	ごはん	マーボー豆腐 キャベツときゅうりの ちゅうがサラダ いりこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 こま油 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	592	81	16.8	###	
12	カミカミ こんだて	金	むぎごはん	いかのザンギ いそびだし みそけんちんじる	牛乳 いか のり 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 でん粉 油 こま油 こんにゃく 里芋	生姜 にんにく 小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	587	82	16.4	###	
15		月	ごはん	ひきにくのコーンむし やさいのちゅうが ドレッシングかけ かぶとやさいのスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 こま油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 椎茸 ねぎ コーン缶 チンゲンサイ もやし 人参 きくらげ かぶ かつ(兼)	560	79	17.1	###	
16		火	ソフトフランスパン	コック・オー・ヴァン コールスローサラダ りんごのコンフィチュール	牛乳 鶏肉	ソフトフランスパン 油 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり りんご レモン	592	77	15.3	###	
17		水	ごはん	さばのみそに ちくきんひら とうふじる	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 こま油 糸こんにゃく こま	ねぎ 生姜 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜	625	82	17.2	###	
18		木	ごはん	さといもコロッケ こまつなとちゅうがごまあえ みそじる	牛乳 豚挽き肉 竹輪 だし削り節 油揚げ 味噌	米 里芋 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こま 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ 小松菜 白菜 ねぎ	630	94	13.5	###	
19		金	スパゲッティバスカトーレ	まめとやさいの ドレッシングあえ もものパンナコッタ	牛乳 大豆 生クリーム アガー	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり 椎茸 枝豆(冷凍) 緑の缶詰	579	71	16.8	###	
22		月	ガーリックライス	ジャーマンオムレツ スティックサラダ ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリ キャベツ	596	77	15.7	###	
23		火	ごはん	とりのてりやき じゃこいりかいそうサラダ せんべいじる	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 海苔サラダ だし煮干 豚肉	米 砂糖 こま油 南部せんべい	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	571	80	16.7	###	
24	学校給食 週間	水	ごはん	世界の料理 〜韓国〜	チースタッカルビ かぶのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ 豚肉 わかめ	米 こま油 砂糖 こま でん粉 トック(もち)	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 かつ きゅうり 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	583	81	18.1	###
25		木	おにぎり	明治22年 当時の給食	さかなのしおやき のぎわなづけいため みそじる	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 こま油 じゃがいも	野沢菜塩漬 大根 ねぎ	575	82	19.5	###
26		金	セサミトースト	北海道はたて 応援こんだて	ほたてコーンシチュー はなやさいのピクルス りんご	牛乳 ベーコン ほたて貝	食パン マーガリン こま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ カリフラワー ブロッコリー りんご	603	77	18.7	###
29		月	わかめごはん	まごわやさしい こんだて	ししゃものサクサクあげ やさいのごまあえ こんぶまめ みそじる	わかめ 牛乳 ししゃも 大豆 昆布 だし煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こま じゃがいも	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	626	90	17.1	###
30		火	ふかがわめし	東京都の 郷土料理	あさり 油揚げ 牛乳 だし煮干 昆布 さつまいも つみれ 生揚げ 卵 かつお節	米 砂糖 こま こんにゃく 里芋 ちくわら	ねぎ みつば 大根 小松菜 もやし 人参 みかん	625	84	19.2	###	
31		水	あんかけやきそば	じゃがいものからあげ ちゅうがサラダ	豚肉 牛乳 竹輪	中華めん こま油 油 じゃがいも でん粉	生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 人参 青ピーマン もやし 切り干し大根 きゅうり	611	84	14.5	###	

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。  
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。  
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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
今月平均摂取量	602	16.7	29.3	352	98	2.5	2.9	252	0.33	0.52	28	2.3	5.6