



令和7年1月8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たします。

24～30日は全国学校給食週間です！

24日 昭和30年頃の給食

昭和30年頃の給食で一番多く登場した料理「カレーシチュー」を提供します。当時のカレーシチューは「カレー汁」ともよばれ、脱脂粉乳と小麦粉、カレー粉で作るスープのような料理でした。カレーが家庭に普及したのは、給食がきっかけともいわれています。給食では、小麦粉とサラダ油、カレー粉を使ってカレーシチューを作ります。コッパンと一緒にパクパク食べてくださいね。

27日 北海道の郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。鮭をとる漁師さんが、とれたての鮭に野菜やみそのタレをかけて作ったのが始まりといわれています。給食ではカップに切り身を入れて作りますが、漁師さんの料理では、大きな鉄板に大きな鮭の切り身をのせて作るそうです。ちゃんちゃん焼きという名前は、漁師さんが「じゃんじゃん食べな」と勧めたことや、鮭が鉄板で焼ける音が「ちゃんちゃん」と聞こえたからといわれています。

28日 東京の郷土料理

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、あさ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、あさり、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。

29日 韓国の郷土料理

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ブ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。

30日 イタリアの郷土料理

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、トマトソースをつけた海鮮パスタです。そして「桃のパンナコッタ」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。この日はパンナコッタの中にカットした桃の缶詰が入っています。



1月献立表



日	食育行事	曜日	献立名			食品名			13材 - kcal	炭水化物 g	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの働きを整えるもの				
8	新春お祝い ごんだて	水	しんしゅんおこわ	○	まつかぜやき ごぼくなます くたくさんすましじる	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐 ちらしかまぼこ	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草	580	77	16.0	25.1
9		木	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 竹輪 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	うどん 砂糖 ごま さつまいも バター	人参 ねぎ キャベツ りんご 小松菜 きゅうり	576	81	14.7	27.0
10	カミカミ ごんだて	金	むぎごはん	○	ししゃものサクサクあげ いそびだし みそけんちんじる	牛乳 ししゃもの り 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 でん粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	593	78	14.4	27.5
14		火	さんしょくピラフ	○	スペインふうオムレツ ゆでやさい オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 いんげん 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご エリンギ ハセリ	575	76	13.7	27.2
15		水	ビスキュイパン	○	だいたいのトマトに ブロッコリーのソテー	卵 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレー にんにく ブロッコリー コーン缶	613	75	15.1	30.2
16		木	ごはん	○	とりのてりやき ひじきのにももの みそじる	牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ だし削り節 だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 糸こんにゃく	人参 さやえんどう 大根 玉ねぎ 小松菜	578	71	16.5	29.1
17		金	ごはん	○	はっちょうみそどうふ だいごんのびりからづけ ごんさいチップス	牛乳 豚ひき肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 大根 蓮根 ごぼう	615	79	14.6	29.4
20		月	あかしそごはん	○	さばのしおやき やさいのみそトシかけ たまごいりとうふじる	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 油 ごま油	しそ キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ 小松菜	607	70	15.7	29.1
21		火	わかめとじゃこのごはん	○	ぶたにくのスタミナみそやき ごもくきんぴら よしのじる	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 糸こんにゃく ごま 片栗粉	にんにく 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 大根 椎茸	598	75	16.6	26.6
22		水	ごもくあんかけそば	○	ちゅうかサラダ じゃがバター	豚肉 えび 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも バター	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ 切り干し大根 きゅうり	574	67	15.5	29.8
23		木	ごはん	○	さといもコロッケ ごまつなとちくわのごまあえ みそじる	牛乳 豚ひき肉 竹輪 だし煮干 油揚げ わかめ 味噌	米 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ハセリ 小松菜 もやし ねぎ	637	86	12.0	28.3
24	全国学校 給食週間	金	コッペパン	○	昭和30年頃の 給食	牛乳 豚肉	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり	557	68	12.8	33.8
27		月	ごはん	○	北海道の 郷土料理	牛乳 鮭 味噌 おおか だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン 人参 ごぼう 大根 小松菜	577	78	16.8	20.3
28		火	ふかがわめし	○	東京都の 郷土料理	あさり 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 じゃがいも	ねぎ みつば 小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう	615	80	16.5	25.9
29		水	ごはん	○	世界の料理 ～韓国～	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ 豚肉 わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 トック(餅)	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 かぶ きゅうり 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	583	78	16.0	26.1
30		木	スパゲッティ ペスカトーレ	○	世界の料理 ～イタリア～	えび ツナ 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 ピーマン コーン缶 トマト缶 枝豆 きゅうり ごぼう ピーマン 桃(缶詰)	579	69	14.0	32.5
31		金	エビクリームライス	○	はなやさいのサラダ はなみかん	鶏肉 牛乳 えび	米 大麦 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン缶 人参 ブロッコリー カリフラワー みかん	617	84	11.7	28.7

☆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	597	14.7	27.7	345	98	2.6	2.9	242	0.35	0.51	32	2.2	6.5