

1月分学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

令和3年度

多摩市立学校給食センター 南野調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
12	水	マーボー どうぶどん (むぎごはん)	○	だいこんサラダ みかん ちゅうかドレッシング	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぷん、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とうふ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 なごねぎ、だいこん、 みずな、コーン、みかん	683	24.7	
13	木	ごはん	○	どさんこじる ホッケのぶんかほし ひじきのにも	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ホッケ、ひじき、 あぶらあげ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 コーン、なごねぎ、 れんこん、えだまめ	613	28.1	
14	金	わかめごはん	○	はるさめスープ タッカルビ いちごゼリー	こめ、ごまあぶら、 はるさめ、あぶら、 トック、さとう、 でんぷん	わかめ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 みそ	にんじん、はくさい、 しいたけ、なごねぎ、 たまねぎ、キャベツ、 しょうが、にんにく、 にら、いちご	628	25.2	
17	月	まるパン	○	ふゆやさしいシチュー ハンバーグデミグラスソース カラフルポテト	パン、あぶら、バター、 こむぎこ、パンこ、 さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、チーズ、 ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、 はくさい、かぶ、 ほうれんそう、 マッシュルーム、 コーン、えだまめ	693	28.4	
18	火	ごはん	○	もずくのみそじる シシャモのなんばんづけ (1・2年1ほん、3~6年2ほん) ちくぜんに	こめ、でんぷん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 こんにゃく、さといも	ぎゅうにゅう、とうふ、 みそ、もずく、シシャモ、 とりにく	だいこん、なごねぎ、 こまつな、しょうが、 ごぼう、れんこん、 にんじん、しいたけ、 いんげん	658	26.2	
19	水	ポークカレー ライス (むぎごはん)	○	フロッコリーサラダ みかん イタリアンドレッシング	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 りんご、フロッコリー、 キャベツ、みかん	709	21.1	
20	木	ごはん	○	ゆばのすいもの サバのねぎみそかけ きんぴらごぼう	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ゆば、サバ、みそ	たまねぎ、しめじ、 こまつな、なごねぎ、 ごぼう、れんこん、 にんじん、いんげん	671	25.3	
21	金	ちゅうかめん ※	○	みそラーメンのスープ あげきょうざ (1~4年2こ、5・6年3こ) だいこんときゅうりのかふうづけ	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、きょうざのかわ、 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、なると、とりにく、	にんにく、しょうが、 にんじん、コーン、 なごねぎ、もやし、 にら、キャベツ、 きゅうり、だいこん	663	25.0	
24	月	ごはん	○	はらみねのかおりのみそじる ムロアジのメンチカツ いとかんてんいりごますあえ	こめ、さといも、パンこ、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 みそ、ムロアジ、 かんてん	だいこん、にんじん、 ごぼう、なごねぎ、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	627	20.3	
25	火	イギリスパン	○	やさしいスープに スパニッシュオムレツ ナポリタンソテー たましさんブルーベリージャム	パン、あぶら、 じゃがいも、スパゲティ、 オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、かぼちゃ、 コーン、トマト、 ピーマン、ブルーベリー	638	24.2	
26	水	ごはん	○	おでん とりにくのてりやき はくさいのゆずふうみ	こめ、ちくわぶ、 こんにゃく、さとう、 でんぷん	ぎゅうにゅう、こんぶ、 さつまあげ、 イワシつみれ、とりにく	にんじん、だいこん、 しょうが、はくさい、 こまつな、えのき、ゆず	656	26.5	
27	木	きなこ あげパン	○	カレーシチュー キャベツソテー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、ぎゅうにゅう、 とりにく、なまクリーム、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 ほうれんそう	667	24.4	
28	金	ごはん	○	すいとんじる サケのしおやき そくせきづけ	こめ、すいとん	ぎゅうにゅう、とりにく、 サケ、しおこんぶ	だいこん、にんじん、 しいたけ、なごねぎ、 こまつな、キャベツ、 かぶ、きゅうり	610	27.7	
31	月	おやこどん (ごはん)	○	こじる りんご	こめ、さといも、あぶら、 しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、みそ、 たいたす、とりにく、 たまご	だいこん、にんじん、 なごねぎ、こまつな、 たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、りんご	664	28.9	
14回	<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。</p> <p>☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>☆太字は市内産の食材を使用する予定です。太字の料理に使われます。</p> <p>☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。</p> <p>※21日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品と同じ工場内で製造しています。</p>							平均栄養量	656	25.4
							南野調理所 Tel.371-2416	基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

七草がゆ



「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりました。江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。

せり	なずな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
独特の香り、鍋物にも使われる。	別名「ヘンベン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。きとめの実業にも	花は星型。英語で「コオニタロコ」。	かぶのこと。漢字	大根のこと。漢字	大根のこと。漢字
			「chickweed」とも、タンポポ科に属する。	て「鏡菜」とも。	て「鏡菜」とも。	て「鏡菜」とも。

※すずなには「蕪」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。



1月 給食だより



Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。冬は空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。寒い日が続きますが、こまめに換気をし、食事の前には手洗いをしっかり行うなど感染予防に努めましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です！



日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。当時の感謝の気持ちを忘れず、学校給食の意義や役割について理解を深めるために「全国学校給食週間」が設けられました。

学校給食週間の献立紹介

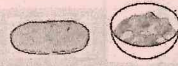
給食始まり当時の給食（Aコース28日、Bコース25日）

明治時代に給食が始まった当時は、おにぎり、焼き魚、漬物が提供されたといわれています。給食では、栄養を補うために汁物に具だくさんのすいとん汁をつけました。



昭和時代の給食（Aコース27日、Bコース28日）

今でも人気のある「揚げパン」は、戦後の昭和時代に給食に登場したメニューです。当時は甘いものが貴重だったため、子どもにとってはごちそうであったようです。「カレーシチュー」は、今ではあまり給食に登場しませんが、昭和時代に米飯給食が開始されるまでは、カレーライスではなく、カレーシチューとしてコッパンやソフト麺と組み合わせられて出されることが多かったようです。



東京都産の食材を使用した給食（Aコース24日、Bコース26日）

東京都の島である八丈島でとれた「ムロアジ」、いとくんでん、多摩地区の牧場でとれた「東京牛乳」、多摩市産の味噌である「原峰のかおり」を使った、東京都産の食材を盛り込んだ献立です。東京都産の食材を味わって食べましょう♪



多摩市産ブルーベリージャム（Aコース25日、Bコース24日）

今年の夏に多摩市で収穫されたブルーベリーをジャムに加工してもらいました。多摩市の農家さんが一生懸命育ててくれたブルーベリーを味わって食べましょう！



東京都郷土料理「おでん」（Aコース26日、Bコース27日）

東京都の郷土料理というイメージのない「おでん」ですが、東京から全国に広まったといわれています。東京のおでんの代表的な具である「つみれ」と小麦粉に塩と水を加えてこね、棒状にした「ちくわぶ」を入れました。さつま揚げには、東京都で獲れたキハダマグロが入ったものを使用します。



食物アレルギーのあるお子さんへの対応

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。（乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。）

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は1月31日（月）に引き落としいたします。

<問い合わせ先>学校支援課 保健・給食係

TEL 042-338-6879(直通)