



令和 4年 1月 給食予定献立表



墨田区立小梅小学校

| 日曜日 | 主食 | おかず | 使われている主な材料 | | | エネルギー量 (kcal) | たんぱく質 (g) |
|------|----------------------------|---------------------------------------|--|--|---|---------------|-----------|
| | | | 血や肉や骨になる食品 (あか) | 熱や力のもとになる食品 (きいろ) | 体の調子を整える食品 (みどり) | | |
| 12 水 | おはなし給食 七草うどん | 和風サラダ 白玉あずき | 牛乳 とり肉 かまぼこ たまご あずき | うどん さとう あぶら くり しらたま粉 | だいこん にんじん せり こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ | 600 | 23.6 |
| 13 木 | ミルクパン | おみくじコロケ 野菜スープ りんご | 牛乳 ぶた肉 たまご ウインナー レンズまめ | ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ パン粉 | たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ エリンギ キャベツ こまつな りんご | 694 | 24.8 |
| 14 金 | ごはん (田づくり) | ぶりの照り焼き 紅白なます 煮豆 すまし汁 | 牛乳 かえり ぶり しろはなまめ とうふ わかめ なると | 米 あぶら ごま さとう でんぷん | しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ | 671 | 28.2 |
| 17 月 | えび焼きそば | ポテトの香味あえ きなこ豆 | 牛乳 ぶた肉 むきえび あおのり だいず きなこ | ちゅうかめん でんぷん じゃがいも ごま さとう | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら | 630 | 26.6 |
| 18 火 | ミルクパン | 魚のハーブパン粉焼き アマリチャーナ イタリアンスープ りんご | 牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン ぶた肉 | ミルクパン パン粉 あぶら ペンネ | パセリ にんにく たまねぎ ホールトマト にんじん エリンギ ホールコーン ほうれんそう りんご | 617 | 28.5 |
| 19 水 | 海のおこわ | ぎせい豆腐 ごま風味和え みそ汁 みかん | 牛乳 くきわかめ むきえび いか わかめ とり肉 とうふ たまご あぶらあげ みそ | 米 もち米 さとう ごま あぶら | しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ パセリ もやし ほうれんそう だいこん ねぎ みかん | 660 | 31.2 |
| 20 木 | わかめごはん | 和風ハンバーグ 柚子ドレッシングサラダ みそ汁 | 牛乳 はなむすび ぶた肉 ひじき とうふ たまご あぶらあげ みそ | 米 ごま 生パン粉 さとう ぐず粉 あぶら | たまねぎ にんじん しょうが だいこん キャベツ きゅうり ゆず こまつな | 688 | 27.8 |
| 21 金 | セルフ おにぎり (おかか・梅干し・焼きのり) | 鮭の塩焼き だし入り卵焼き なめこ汁 | 牛乳 さけ たまご ちりめんじゃこ けずりぶし とうふ みそ のり | 米 ごま あぶら さとう | うめぼし たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん なめこ ねぎ | 643 | 27.9 |
| 24 月 | ごはん | 鯨とポテトのノルウェー ごま酢あえ みそ汁 | 牛乳 くじら わかめ あぶらあげ みそ | 米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま | しょうが さやいんげん もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな | 691 | 25.9 |
| 25 火 | コッペパン (苺ジャム &マーガリン) | さつまいものシチュー ツナサラダ ポンカン | 牛乳 豆乳 ベーコン とり肉 生クリーム ツナ | マーガリンパン ジャム あぶら バター 米粉 さつまいも | セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり もやし レモン ポンカン | 662 | 23.0 |
| 26 水 | ナポリタン | グリーンサラダ フルーツポンチ | 牛乳 ベーコン ウインナー 粉チーズ | スパゲティ あぶら さとう バター | たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり レモン りんご缶 パイン缶 みかん缶 もも缶 | 650 | 20.0 |
| 27 木 | シーフード カレーライス | アップルサラダ いよかん | 牛乳 ぶた肉 むきえび いか とり肉 | 米 あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いよかん | 694 | 21.1 |
| 28 金 | かやくごはん | いかと里芋の煮物 けんちん汁 りんご | 牛乳 とり肉 あぶらあげ いか とうふ | 米 さとう こんにゃく あぶら さといも じゃがいも | しょうが ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう だいこん チンゲンサイ ねぎ りんご | 653 | 28.5 |
| 31 月 | キムタクチャーハン | 小魚のフライ 豆腐団子のきのこ汁 みかん | 牛乳 ぶた肉 ちか とり肉 とうふ | 米 あぶら でんぷん ごま こむぎこ 米粉 さつまいも パン粉 しらたま粉 | しょうが たくあん キムチ ピーマン にんじん たまねぎ えのきおたけ しいたけ しめじ ねぎ みかん | 683 | 25.5 |

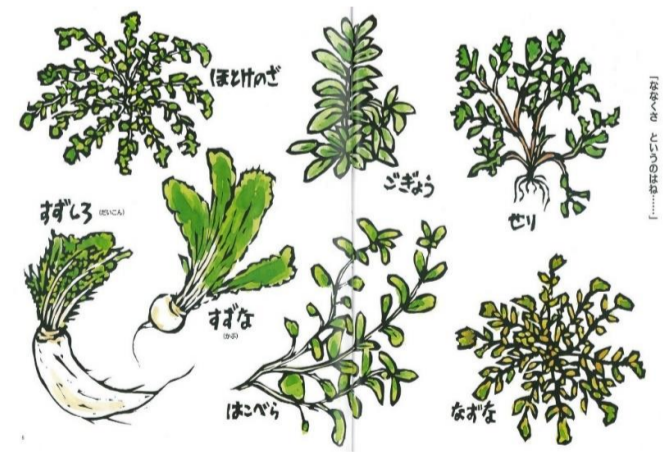
おはなし給食 ～ おばあちゃんのななくさがゆ～

七草粥の由来から、実際に作って食べるまでを丁寧に追った絵本です。野村たかあきさんの木版画のやさしい温もりとおばあちゃんから教わる行事食が心に染み入ります。

料理研究家の堀江ひろ子さんが提案する七草がゆの作り方もついていますので、はじめての七草がゆを挑戦するにはぴったり！家族みんなで行事食のことを学んで作って味わいたいですね。



題名 おばあちゃんのななくさがゆ
著者 野村 たかあき
出版社 佼成出版



昔の給食をみましょう！

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク

ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。当時は安価だった鯨肉がよく使われていました。

昭和40年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめんが導入されました。牛乳は、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

米飯が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。