

| 行事          | 日       | 献立名         | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                      | その他                                 | 1人1食<br>たんぱく質 |
|-------------|---------|-------------|----|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------|
| お祝い正<br>献月立 | 9<br>金  | ごもくおこわ      |    | 鶏肉,油揚げ              | 米,押麦,もち米,白ごま               | 干しいたけ,洗いごぼう,にんじん,さやいんげん               | 清酒,みりん,しょうゆ,塩                       | 559 kcal      |
|             |         | まつかぜやしき     | ○  | 鶏ひき肉,牛乳,白みそ,鶏卵,木綿豆腐 | 油,上白糖,白ごま                  | しょうが,ねぎ                               | 清酒                                  | 28.4 g        |
|             |         | おいわいすましじる   |    | 木綿豆腐,アレルギーフリーなると    |                            | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう             | 塩,しょうゆ                              |               |
| 並考案<br>献立さん | 13<br>火 | ごはん         |    |                     | 米                          |                                       |                                     | 570 kcal      |
|             |         | のりのつくだに     |    | 切りのり                | 上白糖                        |                                       | しょうゆ,清酒,みりん,                        | 26.6 g        |
|             |         | いかのねぎしおやしき  | ○  | いか                  | 油,ごま油                      | にんにく,しょうが汁,ねぎ                         | しょうゆ,清酒,こしょう,みりん                    |               |
|             |         | ちぐさあえ       |    | 鶏卵,油揚げ              | 油,糸こんにゃく,上白糖               | ほうれんそう,キャベツ,にんじん                      | 清酒,しょうゆ,酢                           |               |
|             |         | せんべいじる      |    | 鶏肉                  | 油,つきこんにゃく,南部せんべい           | 洗いがぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ                | 清酒,しょうゆ,塩,みりん                       |               |
| 鏡開き<br>献立   | 14<br>水 | もちいりきつねうどん  |    | 鶏肉,油揚げ              | 冷凍うどん,上白糖,もち               | たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ,こまつな                | 清酒,しょうゆ,塩,みりん                       | 609 kcal      |
|             |         | ツナとやさいのあえもの | ○  | ツナ缶                 | 白ごま,上白糖,ごま油                | キャベツ,にんじん,こまつな                        | しょうゆ,酢                              | 26.5 g        |
|             |         | みかん(もりたみかん) |    |                     |                            | みかん                                   |                                     |               |
| お楽しみ<br>給食  | 15<br>木 | かしわばん       |    |                     | ミルクパン                      |                                       |                                     | 576 kcal      |
|             |         | おみくじコロッケ    | ○  | 豚ひき肉                | あげ油,じゃがいも,油,小麦粉,生パン粉,白すりごま | たまねぎ,にんじん,えだまめ,ホールコーン                 | 塩,こしょう,ソース                          | 22.0 g        |
|             |         | ボイルキャベツ     |    |                     |                            | キャベツ                                  |                                     |               |
|             |         | はくさいスープ     |    | 豚肉,木綿豆腐             | 油,でんぷん                     | にんじん,しょうが,にんにく,はくさい,こまつな              | とりがら,塩,こしょう,しょうゆ                    |               |
|             | 16<br>金 | ごはん         |    |                     | 米                          |                                       |                                     | 574 kcal      |
|             |         | とうふチゲ       | ○  | 豚肉,木綿豆腐,赤みそ         | 油                          | にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,にら,アレルギーフリーキムチ | 塩,しょうゆ,とりがら                         | 24.8 g        |
|             |         | やさいナムル      |    |                     | ごま油                        | もやし,こまつな,にんじん,しょうが,にんにく               | 一味唐辛子,しょうゆ,清酒                       |               |
|             |         | りんご(はるか)    |    |                     |                            | りんご                                   |                                     |               |
| 金考案<br>献立さん | 19<br>月 | ソースやしきそば    |    | 豚肉,あおのり,細かい削り節      | 油,むし中華めん                   | たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ                    | 塩,こしょう,清酒,ソース                       | 574 kcal      |
|             |         | じゃがバター      | ○  | ベーコン                | バター,じゃがいも                  | にんにく,たまねぎ                             | 塩,こしょう,しょうゆ                         | 21.0 g        |
|             |         | フルーツポンチ     |    | 粉寒天                 | 上白糖                        | オレンジジュース,みかん缶,りんご缶,パイナップル缶            | 白ワイン                                |               |
|             | 20<br>火 | ビスキュイパン     |    | 鶏卵                  | 丸パン,バター,上白糖,小麦粉            |                                       | ベーキングパウダー                           | 563 kcal      |
|             |         | チキンビーンズ     | ○  | 鶏肉,大豆               | 油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉,マカロニ   | セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム                 | とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ソース,赤ワイン | 24.4 g        |
|             |         | チャレンジサラダ    |    | わかめ                 | 上白糖                        | しめじ,えのきたけ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう            | しょうゆ,みりん,塩,酢                        |               |

家庭科×6年生コラボ給食 今月は6年1組の代表4名の献立を採用しました

| 行事          | 日       | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える    | その他                                        | 1人1食<br>たんぱく質 |
|-------------|---------|--------------|----|------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------------------|---------------|
|             | 21<br>水 | こんぶごはん       |    | 鶏肉,油揚げ,細切昆布      | 米,油,糸こんにゃく,上白糖,白ごま        | 洗いごぼう,にんじん          | しょうゆ,清酒,塩,みりん                              | 570 kcal      |
|             |         | わふうあつやきたまご   | ○  | 鶏ひき肉,鶏卵          | 油,上白糖                     | たまねぎ,にんじん,干しいたけ     | 清酒,みりん,塩,しょうゆ                              | 25.1 g        |
|             |         | さつまいもじる      |    | 赤みそ,白みそ,乾燥わかめ    | さつまいも                     | たまねぎ                |                                            |               |
| 佐藤案<br>献立さん | 22<br>木 | ごはん          |    |                  | 米                         |                     |                                            | 558 kcal      |
|             |         | さばのしおやしき     | ○  | さば               |                           |                     | 塩,清酒                                       | 25.6 g        |
|             |         | いろうりやさいのあえもの |    |                  | 上白糖,ごま油                   | こまつな,もやし,にんじん,キャベツ  | しょうゆ,ラー油,からし,米酢                            |               |
|             |         | きのこのみそしる     |    | 油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ |                           | えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ    |                                            |               |
| 青柳案<br>献立さん | 23<br>金 | カツカレーライス     |    | 豚肉               | 米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,あげ油,パン粉 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん | カレー粉,赤ワイン,とりがら,トマトピューレー,ソース,塩,しょうゆ,こしょう,清酒 | 643 kcal      |
|             |         | かいそうサラダ      | ○  | 海藻ミックス,耐熱糸寒天     | 上白糖,ごま油,白ごま               | もやし,きゅうり,にんじん       | しょうゆ,酢,からし                                 | 23.3 g        |
|             |         | いちご(べにほっぺ)   |    |                  |                           | いちご                 |                                            |               |

## 全国学校給食週間

|                |         |                 |   |                    |                        |                                |                            |          |
|----------------|---------|-----------------|---|--------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------|
| 昔の<br>給食再<br>現 | 26<br>月 | いちごジャムサンド       |   |                    | コッペパン,ソフトマーガリン,いちごジャム  |                                |                            | 564 kcal |
|                |         | くじらとポテトのケチャップあえ | ○ | くじら肉               | あげ油,じゃがいも,でんぷん,上白糖     | しょうが汁                          | 清酒,しょうゆ,ケチャップ,ソース          | 23.5 g   |
|                |         | マカロニいりやさいスープ    |   | 鶏肉                 | 油,マカロニ                 | たまねぎ,にんじん,しょうが,しめじ,キャベツ,こまつな   | 清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ,塩      |          |
| 世界の<br>料理      | 27<br>火 | たんたんチャーハン       |   | 大豆,豚ひき肉,赤みそ,鶏卵     | 米,ごま油,油,上白糖,白すりごま,でんぷん | 干しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しょうが | 塩,こしょう,清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン | 596 kcal |
|                |         | はるさめスープ         | ○ | 豚肉,木綿豆腐,わかめ        | 油,普通はるさめ,ごま油           | にんにく,しょうが汁,にんじん,しょうが,えのきたけ,ねぎ  | 清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう        | 21.9 g   |
|                |         | みかん(あまくさオレンジ)   |   |                    |                        | みかん                            |                            |          |
| 郷土<br>料理       | 28<br>水 | ごはん(ゆめびりか)      |   |                    | 米                      |                                |                            | 569 kcal |
|                |         | さけのちゃんちゃんやしき    | ○ | 生鮭,白みそ,白みそ         | バター,白ごま,でんぷん           | しょうが汁,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン      | しょうゆ,清酒,みりん,塩,こしょう         | 24.6 g   |
|                |         | はくさいのピリピリ       |   |                    | ごま油,上白糖                | はくさい,にんにく,しょうが,ねぎ              | トウバンジャン,しょうゆ,みりん,一味唐辛子,酢   |          |
| 世界の<br>料理      | 29<br>木 | けんちんじる          |   | 油揚げ,木綿豆腐           | ごま油,こんにゃく,じゃがいも        | 洗いごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ         | 塩,しょうゆ                     |          |
|                |         | スパゲティ・ペスカトーレ    |   | いか,むきえび,ツナ缶        | スパゲティ,油                | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト  | 塩,白ワイン,ケチャップ,塩,こしょう,しょうゆ   | 606 kcal |
|                |         | ビーンズサラダ         | ○ | ひよこ豆               | 上白糖,油                  | キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ            | 酢,塩,こしょう,からし,しょうゆ          | 27.3 g   |
| 郷土<br>料理       | 30<br>金 | もものパンナコッタ       |   | 粉寒天,牛乳,生クリーム,粉ゼラチン | 上白糖                    | 黄桃缶                            |                            |          |
|                |         | ふかがわめし          |   | あさり,油揚げ,きざみのり      | 米,上白糖                  | しょうが,こまつな                      | 清酒,塩,しょうゆ,みりん              | 563 kcal |
|                |         | ししゃものごまやしき      | ○ | ししゃも               | でんぷん,白ごま               |                                |                            | 27.8 g   |
|                |         | ごじる             |   | 豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ | 油,じゃがいも                | 洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ             | 清酒                         |          |

\*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

# きゅうしょくだより1月



令和 8 年 1 月 8 日  
墨田区立緑小学校  
校長 浮津 あゆみ  
栄養士 涌井 優美香

あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。寒い日が続きますが、しっかり手を洗って、温かくバランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとって、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 寒さに負けない食事をとろう

### 温かい食べものを食べよう

寒いときには、鍋などの温かい料理がおすすです。食欲が増えて血行がよくなります。



### のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

風邪などのウイルスはのどや鼻から入ってきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。



### たんぱく質をしっかりとろう

たんぱく質は、主に体（筋肉など）をつくる大切な栄養素で、体を温め、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



### 体を温める根菜類を食べよう

根菜類（れんこん、だいこん、ごぼうなど）は体を温める働きがあります。



### 香辛料や香味野菜を上手に使う

料理に風味をそえる香辛料や香味野菜（しょうが、ねぎなど）は代謝を上げて体を温める効果があります。



寒さに負けない体づくりには免疫力アップも必要です。免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しくすごし、丈夫な体で寒い冬を乗り越えましょう。

# 全国学校給食週間

日本の学校給食は明治22年 山形県鶴岡町で、生活の苦しいこどもたちに、無償でお昼ご飯を提供したことがはじまりです。戦争で食糧不足となり、給食は一時中断されます。

戦後 子どもたちを飢餓から守るために、昭和21年12月24日に給食が再開され、その記念に冬休みと重ならない1か月後の1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」と定めています。

給食のかたちは時代に合わせて進化していますが、みなさんの健康を守る重要な役割であることには変わりありません。給食に感謝しましょう。

### 明治 22 年 学校給食



献立：おにぎり・塩鮭・菜の漬物

### 昭和 25 年 完全給食の始まり



献立：コッペパン・ジャム・ミルク（脱脂粉乳）・鯨肉の竜田揚げ・せんキャベツ

### 昭和 51 年 米飯給食の始まり



献立：カレーライス・牛乳・野菜の塩もみ・スープ・バナナ

## 令和の給食 緑小の学校給食週間の給食は…

### 26日 昔の給食

いちごジャムパン  
くじらとポテトのケチャップ和え  
マカロニ入り野菜スープ  
牛乳

### 28日 郷土料理 北海道

ごはん  
鮭のちゃんちゃん焼き  
白菜のピリピリ  
けんちん汁  
牛乳

### 30日 郷土料理 東京 江東区

深川めし  
ししゃものごま焼き  
呉汁  
牛乳

### 27日 世界の料理 中国

担々チャーハン  
春雨入りわかめスープ  
くだもの  
牛乳

### 29日 世界の料理 イタリア

スパゲティ ペスカトーレ  
ビーンズサラダ  
桃のパナコッタ  
牛乳