



# 1月 献立予定表

平成30年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標：行事に合わせた給食を学びましょう。 練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとくちメモ
				血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
9	火	○	ご飯 松風焼き・紅白和え すまし汁・果物(みかん) <b>みかんの日</b>	鶏肉ひき肉 大豆 たまご 赤みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布	精白米 パン粉 上白糖 玉麩 米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸スライス だいこん セロリー こんにやく しょうが えのきたけ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 25.6 g 18 g 3 g	あけましておめでとうございませう。			
10	水	○	麻婆豆腐丼 海藻スープ 開口笑 <b>1月お誕生日デザート</b>	豚ひき肉 大豆 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肉 たまご 牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 ごま油 米ぬか油 白ごま	にんじんにら しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 Kcal 26.3 g 26.8 g 3.5 g	1月のお誕生日デザートは開口笑です。笑顔の1年を。			
11	木	○	じゃこ枝豆ご飯 鯖の味噌煮・きんぴらごぼう 吉野汁	まさほ 赤みそ 削り節 鶏肉 かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 かたくり粉 白ごま 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが ごぼう こんにやく ねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 25 g 15.6 g 3.7 g	赤みそを使ったさばの味噌煮です。			
12	金	○	カレーパン マカロニスープ 果物(オレンジ)	たまご 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	ミルクパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ バター	にんじん ピーマン パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 20.9 g 23.8 g 2.8 g	カレーをパンに挟んでパン粉をつけてオーブンで焼きます。			
15	月	○	小豆ご飯 いかの生姜焼き・白菜のおかかあえ 豚汁	あずきいか かつお節 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 もち米 上白糖 じゃがいも 黒ごま 米ぬか油	こまつな にんじん しょうが はくさい ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 Kcal 25.6 g 13.8 g 3.1 g	小正月です。小豆ご飯を炊きます。			
16	火	○	みそラーメン いがぐりくん	豚肉 赤みそ たまご 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 薄力粉 そうめん 米ぬか油 ラード バター	にんじんにら にんにく しょうが もやし 玉葱 はくさい ねぎ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695 Kcal 23.8 g 20 g 3.1 g	さつまいもを蒸して丸めソーメンを衣にして揚げます。			
17	水	○	ひじきご飯 ぶりの照り焼き 練馬野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ぶり 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき	精白米 上白糖 米ぬか油	にんじん さやえんどう こまつな こんにやく しょうが だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 25.7 g 21.2 g 3.1 g	練馬で栽培されている小松菜と大根を使ったみそ汁です。			
18	木	○	ピラフ スパニッシュオムレツ カントリースープ	ロースハム ベーコン たまご 豚肉 大豆 牛乳 クリーム パルメザンチーズ	精白米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん ほうれんそう しめじ トマト 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく セロリー キャベツ 生椎茸 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 23.2 g 21.7 g 3.2 g	ピラフはご飯と具を別々に作ってから合わせます。			
19	金	○	大豆入り茶めし おでん・野沢菜炒め 果物(みかん)	大豆 削り節 さつまいも 揚げボール つみれ 焼き竹輪 うずら卵 はんぺん 牛乳 利尻昆布 こんぶ	精白米 じゃがいも 竹輪ふ 上白糖 ごま油 ごま	にんじんのざわな だいこん こんにやく みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 Kcal 23.3 g 14.9 g 3.7 g	大寒の日のおでんです。体が温まりますね。			
22	月	○	雑穀ご飯 信田煮・昆布和え はんぺんのすまし汁	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 削り節 はんぺん 牛乳 ひじき 塩昆布 利尻昆布	精白米 もち米 七穀米 マカロニ・スパゲッティ かたくり粉 三温糖 白ごま	にんじん こまつな しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ぶなしめじ ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 Kcal 19.8 g 15.3 g 3.2 g	信田煮は油揚げに具を詰めて煮ふくめまます。			
23	火	○	ピザトースト ポトフ 果物(りんご)	ベーコン 豚肉 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 米ぬか油	ピーマン にんじん パセリ マッシュルーム ホールコーン にんにく セロリー しょうが だいこん りんご 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 Kcal 23.2 g 24 g 3.4 g	冬の定番洋風煮込み料理です。野菜もたくさんとれます。			
24	水	○	ごまご飯 <b>学校給食週間始</b> 鮭の塩焼き・大根ときゅうりの浅漬け 具だくさんみそ汁	塩ざけ 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 じゃがいも 黒ごま 米ぬか油	にんじん こまつな だいこん きゅうり ごぼう こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 Kcal 25.2 g 17.3 g 2.4 g	はじめて作られた給食を再現してみました。			
25	木	○	麦ご飯 千草焼き・野菜の香りづけ 田舎汁	鶏肉 たまご 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ほうれんそう しょうが 干し椎茸 キャベツ ごぼう だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 25.4 g 17.4 g 2.3 g	麦ご飯は平たい大麦を使います。			
26	金	○	キムチたくあんご飯 キャベツのメンチカツ 小松菜のスープ	豚肉 たまご 牛乳	精白米 押し麦 パン粉 薄力粉 上白糖 米ぬか油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たくあん 干しキムチ 玉葱 キャベツ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 25.5 g 23.3 g 2.7 g	練馬本干しめか漬け沢庵を使用します。			
29	月	○	にんじんわかめごはん 海鮮シューマイ・ピリ辛きゅうり みぞれ汁	鶏肉 えび 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 三温糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 上白糖 米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 れんこん 干し椎茸 しょうが きゅうり だいこん なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 Kcal 26.2 g 16.1 g 2.8 g	えびを使ったジャンボシューマイです。			
30	火	○	ご飯 焼きほっけ・煮浸し かき玉汁 <b>学校給食週間終</b>	ほっけ 開き 油揚げ 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	こまつな にんじん はくさい 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 Kcal 25.9 g 16.2 g 2.6 g	近年は和食給食が主流になっています。			
31	水	○	チキンカレーライス コーンサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉 大豆 牛乳	精白米 押し麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 バター オリーブ油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ ホールコーン オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 Kcal 22 g 20.6 g 2.6 g	カレーライスはいつの時代も人気メニューです。			

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。  
\* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。

\* 1月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
\* 11月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

## 1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」事から名付けられました。新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事も行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

**おせち料理**



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

**お雑煮**



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

**七草がゆ(1月7日)**



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

**鏡開き**



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

**小正月**



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

