令和６年１月分　献立表

中央区立中央小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
10	水	チキンカレーライス　海藻と野菜のサラダ みかん　牛乳	鶏肉　海藻ミックス 牛乳	米　じゃがいも　油 さとう	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　キャベツ　こまつな みかん	648	19.2
11	木	親子丼　お浸し　みそ汁　白玉あずき　牛乳	鶏肉　卵　わかめ あずき　牛乳	米　油　つきこんにゃく さとう　でんぷん 白玉粉	たまねぎ　にんじん　もやし こまつな　かぶ	629	25.0
12	金	ごはん　いわしの蒲焼き キャベツともやしのサラダ　みそ汁　牛乳	いわし開き　油揚げ 牛乳	米　でんぷん　油 さとう　じゃがいも	しょうが　キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ	597	23.0
15	月	セサミトースト　ミートボールシチュー イタリアンサラダ　牛乳	豚肉　豆腐　牛乳	食パン　バター　ごま グラニュー糖　でんぷん 油　さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ トマト水煮缶　きゅうり スイートコーン缶　にんにく	602	21.3
16	火	マーボー丼　中華野菜スープ りんご　牛乳	豆腐　豚ひき肉 大豆　牛乳	米　油　さとう でんぷん　ごま油	にんじん　たまねぎ　長ねぎ 干しいたけ　にんにく　しょうが とうがらし　もやし　にんじん チンゲンサイ　りんご	614	25.4
17	水	小松菜チャーハン　バンバンジーサラダ マロニースープ　牛乳	豚肉　卵　鶏肉 牛乳	米　油　ごま油 ごま　ねりごま さとう　マロニー	たまねぎ　こまつな　しょうが きゅうり　もやし　にんじん たけのこ水煮缶　長ねぎ	585	25.7
18	木	**地産地消【あしたば】** 豆乳ごまみそ坦々うどん　もやしのナムル あしたば蒸しパン　牛乳	豆乳　豚肉　牛乳	冷凍うどん　油　さとう ねりごま　ごま　ごま油 小麦粉	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ 長ねぎ　こまつな　もやし しょうが　あしたば粉	612	24.5
19	金	**食育の日【長野県】** キムたくごはん　ビーンズポテト トック入りスープ　牛乳	豚肉　大豆　鶏肉 牛乳	米　油　でんぷん じゃがいも　トック	にんじん　はくさいキムチ漬け つぼ漬け　長ねぎ　スイートコーン缶 だいこん　にんじん　こまつな	607	24.9
22	月	ごはん　タッカルビ　白菜スープ サイダーゼリー　牛乳	鶏肉　アガー　牛乳	米　はちみつ　さとう ごま油　ごま　サイダー	にんにく　キャベツ　たまねぎ にんじん　はくさい　こまつな みかん缶	590	24.0
23	火	こぎつねごはん　卵焼き　野菜のごま酢がけ みそ汁　ぽんかん　牛乳	油揚げ　鶏肉　豚肉 卵　豆腐　牛乳	米　さとう　ごま　油	にんじん　しょうが　たまねぎ 干しいたけ　キャベツ こまつな　だいこん　ぽんかん	617	26.3
24	水	揚げパン(さとう)　ミネストラスープ ひよこ豆サラダ　牛乳	豚肉　ベーコン ひよこまめ　牛乳	コッペパン　油　さとう マカロニ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　セロリー にんにく　トマト水煮缶 キャベツ　きゅうり	585	22.2
25	木	**カミカミメニュー【ししゃも】** ごはん　のりの佃煮　ししゃものカレー揚げ かぼちゃの含め煮　豚汁　牛乳	もみのり　ししゃも 豚肉　豆腐　牛乳	米　さとう　小麦粉 でんぷん　油 つきこんにゃく	万次郎かぼちゃ　だいこん ごぼう　にんじん　こまつな 長ねぎ	590	21.2
26	金	ソフト麺ミートソース　野菜60gの中華ドレッシング 黒糖蒸しパン　牛乳	豚肉　大豆　牛乳	ソフト麺　油　小麦粉 ごま油　さとう　黒砂糖	たまねぎ　にんじん　にんにく トマト水煮缶　キャベツ もやし　レーズン	589	22.5
29	月	ごはん　豆腐ハンバーグデミグラスソース フライドポテト　青菜ともやしのスープ　牛乳	豚肉　豆腐 ベーコン　牛乳	米　油　パン粉 さとう　じゃがいも	たまねぎ　もやし　チンゲンサイ にんじん　クレメンティン	610	22.8
30	火	ごはん　鯨の立田揚げ 野菜のしょうが醤油がけ　すいとん　牛乳	くじら　豚肉　油揚げ 牛乳	米　でんぷん　油 さといも　小麦粉	しょうが　キャベツ　こまつな だいこん　にんじん　はくさい	586	29.5
31	水	スパゲティツナトマトソース コーンと野菜のサラダ　クリスタルゼリー　牛乳	ベーコン　ツナ缶 アガー　牛乳	スパゲティ　油　さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　ピーマン トマト水煮缶　キャベツ スイートコーン缶　パイン缶　みかん缶	586	29.5

全国学校給食週間

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量)*1 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	ビタミン B1*2 (mg)	ビタミン B2*2 (mg)	ビタミン C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
１月分平均	604	15.8	28.9	2.3	332	91	2.4	247	0.32	0.49	31	5.7
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

１月24日～30日は、全国学校給食週間！

24日：人気給食：揚げパン

今も昔も人気の揚げパン。揚げパンは大田区で誕生し、昭和２０年代半ば頃から給食に登場するようになったと言われています。

25日：郷土料理【佃島】：のりの佃煮

江戸時代に徳川家康が、隅田川河口にある佃島に摂津国(現在の大阪府北中部と兵庫県南東部周辺)の佃村から漁師を移住させたことで、佃島(現在の中央区佃周辺)は漁業の中心となります。江戸時代から保存食とされてきた「佃煮」は、佃島にちなんで生まれた東京の名産品です。

26日：今は懐かしい：ソフト麺

昭和40年頃、関東地方を中心にソフト麺が使われ始めました。今ではあまり食べられなくなっていますが、是非この機会にソフト麺を味わってみよう！

30日：昔は貴重な栄養源：鯨の立田揚げ

昭和20～40年代の食糧難だった頃、豚肉や鶏肉が出回っていなかったので鯨肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食で子どもたちの健康を育む重要なメニューとして提供されていました。