

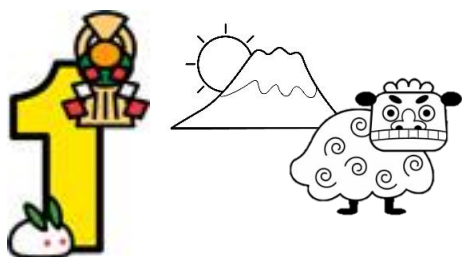
# 令和4年1月分 献立表

中央区立日本橋小学校

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食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
12水	親子丼, すまし汁, あん白玉, 牛乳	鶏肉, 卵, 豆腐 わかめ, あずき, 牛乳	米, 米粒麦, さとう 油, 冷凍白玉だんご	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ つきこんにやく	714	26.9
13木	ごはん, 白菜スープ, 魚と野菜の甘酢煮, 牛乳	鶏肉, 鮭, イカ, 牛乳	米, でんぷん, 油 じゃがいも, ごま油 さとう	たまねぎ, はくさい, ピーマン しょうが, たけのこ 干しいたけ, にんじん	622	25.3
14金	【野菜たっぷりメニュー】 ポークカレーライス, 7品目のサラダ オレンジゼリー, 牛乳	 豚肉, わかめ, アガー 牛乳	米, 米粒麦, さとう じゃがいも, 油, ごま ごま油	たまねぎ, にんじん, もやし しょうが, キャベツ, にんにく れんこん, パプリカ スイートコーン, オレンジジュース	713	19.4
17月	コーンピラフ, オニオンスープ, かぼちゃのグラタン 牛乳	豚肉, ベーコン 生クリーム, 牛乳 シュレッドチーズ	米, 油, バター じゃがいも	たまねぎ, ピーマン, パプリカ スイートコーン, にんじん かぼちゃ, にんにく, トマト水煮	634	19.6
18火	【かみかみメニュー】 ごはん, みそ汁, きびなごの唐揚げ 野菜のごま酢がけ, 牛乳	 油揚げ, きびなご, 牛乳	米, 油, でんぷん じゃがいも, さとう, ごま	たまねぎ, しょうが, キャベツ こまつな, にんじん	585	22.8
19水	【世界の料理 モロッコ】 コッペパン, ハリラスープ(野菜と豆のスープ) グリルチキン, じゃがいもと野菜のサラダ牛乳	鶏肉, 大豆, 牛乳	コッペパン, 油, さとう じゃがいも, でんぷん	セロリー, たまねぎ, しょうが にんじん, トマト水煮, パセリ キャベツ, こまつな	619	29.7
20木	ごはん, 中華スープ, 中華風卵焼き ハムと野菜の中華サラダ, 牛乳	豆腐, 豚肉, 卵 ハム, 牛乳	米, ごま油, でんぷん 春雨, 油, さとう	チンゲンサイ, 長ねぎ, もやし 干しいたけ, たけのこ水煮 にんじん, しょうが, こまつな	639	26.5
21金	【地産地消 ねぎ】 麻婆丼, 白菜スープ, りんご, 牛乳	ベーコン, 豆腐 豚肉, 大豆, 牛乳	米, ごま油, 油 さとう, でんぷん	はくさい, チンゲンサイ えのきだけ, たまねぎ, にんにく しょうが, りんご, 長ねぎ 干しいたけ	670	27.2
24月	【学校給食週間 今も昔も人気メニュー】 揚げパン, 白菜入りクリームスープ じゃこと野菜のサラダ, ブルーン, 牛乳	きな粉, 豚肉, チーズ 調理用牛乳, 牛乳 ちりめんじゃこ	コッペパン, 油, さとう バター, 小麦粉	たまねぎ, はくさい, にんじん ブロッコリー, こまつな もやし, ブルーン	639	24.1
25火	【学校給食週間 明治時代の献立】 ごはん, すいとん, 鮭の塩焼き, お浸し, 牛乳	豚肉, 鮭, 牛乳	米, 油, 小麦粉 じゃがいも, さとう	だいこん, にんじん はくさい, もやし	580	26.9
26水	【学校給食週間 今の人気メニュー】 みそラーメン, じゃがいものバリバリ揚げ, みかん 牛乳	豚肉, 手亡豆, 牛乳	蒸し中華麺, ごま, ごま油 油, じゃがいも, 春巻きの皮 小麦粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ にんじん, たまねぎ, もやし にら, スイートコーン, みかん	607	23.2
27木	【学校給食週間 今も昔も人気メニュー】 ごはん, すまし汁, 鯨の竜田揚げ, 鶏の唐揚げ 野菜のレモンサラダ, 牛乳	わかめ, くじら肉 鶏肉, 牛乳	米, でんぷん, ごま油 さとう, 油	しめじ, こまつな, にんにく だいこん, たまねぎ, しょうが もやし, キャベツ, りんご, レモン にんじん	623	22.2
28金	【学校給食週間 日本の郷土料理 山形】 ごはん, いもっこ汁, 肉豆腐, 牛乳	油揚げ, 豚肉, 豆腐 牛乳	米, さといも, 油 さとう	だいこん, にんじん, 長ねぎ たまねぎ, はくさい えのきだけ, つきこんにやく	622	27.1
31月	スパゲティミートソース, きのことソースのサラダ クリスタルゼリー, 牛乳	豚肉, チーズ, ベーコン アガー, 牛乳	スパゲティ, でんぷん, 油 さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, キャベツ, もやし えのきだけ, しめじ, バイン缶	632	22.2

※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回当たりの平均栄養摂取量(小学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
1月分平均	636	15.4	26.7	2.4	327	2.1	106	232	0.4	0.54	29	4.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

## 1月24日から30日は学校給食週間です

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で昼食を持参できない子供たちに、おにぎり等を提供したのが始まりとされています。

その後、戦争のため一時中断されましたが、外国からの救援物資で給食を再開することができ、栄養不足の子供たちを救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。この機会に御家庭で給食について話題にしてみたいかがでしょうか。

### 給食の人気メニュー "昔と今"

昭和20年代~昭和40年代を「昔」、令和3年を「今」として、給食の人気メニュー、人気のないメニューをそれぞれあげました。



参考資料「学校給食7月号」より

### 《昔の給食 人気メニュー》

○カレーシチュー(スープ状のもので脱脂粉乳、小麦粉、カレー粉で作ります。肉は豚肉に加えて鯨肉も使われていました。) ○鯨の竜田揚げ  
○揚げパン(昭和27年に大田区の調理員さんが開発した料理です。)

### 《昔の給食 人気のなかったメニュー》

○脱脂粉乳(生乳から乳脂肪分を除去したもので、独特の臭いがありました。)  
○酢のきいた料理 ○大きなコッペパン(昭和20~30年代はパンだけで多くのエネルギーを確保していたこともあり、小麦粉量は110gもありました。現在のパンの小麦量は低学年30g 中学年40g 高学年のパンの小麦50gです。)

### 《今の給食 人気メニュー》

○カレー ○揚げパン ○から揚げ ○ラーメン

### 《今の給食 人気のないメニュー》

○豆料理 ○魚料理 ○酢や酸味の強い料理 ○野菜の煮物

1月の給食では、昔(昭和20~40年代)と今の人気メニューを学校給食週間に提供します。

1/24 揚げパン(今も昔も人気のメニュー)

1/25 すいとん(明治の献立) 1/26 ラーメン(今の人気メニュー)

1/27 鯨の竜田揚げ・鶏のから揚げ(今も昔も人気のメニュー)