

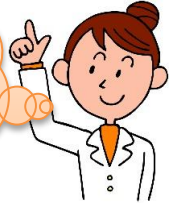
新年こそ！ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食washoku」をみんなで見直そう！

1月8～26日、給食は和食です。

- ◆季節(旬)の食材
- ◆だしで美味しく！
- ◆ごはん中心でバランスよく
- ◆年中行事と食文化を伝える
- ◆味わい方のコツをつかむ



子どもたちの大切な食事です。給食のこと、一緒に考えてみませんか？



給食日よりで、1月の和食給食について、詳しく載せています。保護者の皆さまのご意見も併せて募集しますので、ぜひご協力ください。

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子をととのえる	黄 エネルギー になる		
8日 (金)	ななくさ ・七草うどん に さといも えび にんじん ・煮しめ(里芋/海老/人参) ぎせいどうふ ・擬製豆腐 くるまめ ぎゅうにゅう ・黒豆 ・牛乳	598kcal 30.3g 18.8g	かまぼこ あぶらあげ むきえび とりひきにく とうふ たまご くろだいず	せり はずな ごぎょう はこべら ほたけのぎ すずな すずしろ にんじん こまつな ゆず さやえんどう たまねぎ	うどん さといも サラダあぶら さんおんとう	しお しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ だし→こんぶ さばぶし	旬 春の七草:1月7日 邪気を払い万病を除く野草です。お節料理で疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補うとも言われています。 
12日 (火)	・ごはん さけ ・鮭のちゃんちゃん焼き いも わかめ しる ・じゃが芋と若芽のみそ汁 しるこ ぎゅうにゅう ・お汁粉 ・牛乳	719kcal 31.9g 13.2g	さけ しろみそ しろみそ とうふ わかめ あずき	きやべつ たまねぎ もやし なら にんじん ながねぎ	こめ(はえぬき) しろごま じゃがいも もち さんおんとう	さけ しお しょうが しょうゆ みりん こしょう だし→こんぶ さばぶし	鏡開き:1月11日 神仏に供えた鏡餅を頂いて、お汁粉やお雑煮などにして食べることで無病息災などを祈る風習です。 
13日 (水)	ぶたどん ・豚丼 からあ ・わかさぎの唐揚げ しる ・のっぺい汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	677kcal 28.0g 20.8g	ぶたにく なまあげ わかさぎ くるまふ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん だいこん(葉)	こめ(はえぬき) しらたき こむぎこ さんおんとう ひまわりあぶら こんにやく さといも でんぷん	さけ しょうゆ しお みりん だし→こんぶ さばぶし	わかさぎ 旬 公魚 時期:1~3月 
14日 (木)	めし ・ダイオウイカ飯 あ ・からしみそ和え こじる ・呉汁 ・つがる ぎゅうにゅう ・牛乳	611kcal 42.8g 15.6g	いか とさかのり ぶたにく しろみそ とうふ だいず	きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ だいこんのは りんご	こめ(はえぬき) もちごめ さんおんとう じゃがいも	しょうゆ さけ しょうが みりん こめず ようがらし だし→こんぶ さばぶし	☆●●●●さんの献立 旬 つがる(りんご) 産地:青森県 時期:~1月 
15日 (金)	・ごはん ぶたにく しょうがや ・豚肉の生姜焼き そう ・ほうれん草のおひたし おい しる ぎゅうにゅう ・美味しいみそ汁 ・牛乳	668kcal 27.3g 20.4g	ぶたにく しろみそ あかみそ とうふ	たまねぎ きやべつ もやし ほうれんそう にんじん	こめ(はえぬき) サラダあぶら でんぷん じゃがいも	しお さけ こしょう しょうが みりん しょうゆ ようがらし だし→こんぶ さばぶし	☆●●●●さんの献立 旬 ほうれんそう 時期:冬 
18日 (月)	さといも た こ ・里芋の炊き込みごはん こがぶ とりにく にも物 ・小蕪と鶏肉の煮物 じる ・かきたま汁 うんしゅう ぎゅうにゅう ・温州みかん ・牛乳	631kcal 23.5g 17.5g	あぶらあげ だいず とりにく あかみそ とうふ たまご	しめじ にんじん こまつな かぶ たまねぎ かぶのは みかん	こめ(はえぬき) さといも しろごま ひまわりあぶら でんぷん さんおんとう	うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ しお だし→こんぶ さばぶし	旬 小蕪 時期:10~3月 旬 温州みかん 産地:和歌山県 時期:~2月 

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			味や香りをつける (調味料・だし等)	備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる		
19日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>爽やか風味の鯖の塩焼き</li> <li>磯香和え</li> <li>白菜のみそ汁</li> <li>とちおとめ</li> </ul>	623kcal 28.8g 16.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば のり</li> <li>とうふ</li> <li>しろみそ</li> <li>あかみそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レモン はくさい</li> <li>えのきたけ</li> <li>ほうれんそう</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>きゃべつ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しお</li> <li>さけ</li> <li>しょうゆ</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★●●●●さんの献立</li> <li>旬 白菜 時期:~2月</li> <li>毎月19日は食育の日</li> <li>旬 とちおとめ 時期:1~4月</li> <li>旬 わかめ 時期:1~3月</li> </ul>
20日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめうどん</li> <li>じゃが天の甘みそがけ</li> <li>からし和え</li> </ul>	590kcal 20.3g 16.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>わかめ</li> <li>しろみそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>こまつな</li> <li>きゃべつ</li> <li>もやし</li> <li>ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>ひまわりあぶら</li> <li>じゃがいも</li> <li>こむぎこ</li> <li>こめこ</li> <li>さんおんとう</li> <li>でんぷん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけ</li> <li>しお</li> <li>みりん</li> <li>しょうゆ</li> <li>しょうが</li> <li>ようがらし</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬 とちおとめ 時期:1~4月</li> <li>旬 わかめ 時期:1~3月</li> </ul>
21日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまごはん</li> <li>彩り押上風野菜炒め</li> <li>具だくさんみそ汁</li> <li>金柑</li> </ul>	618kcal 22.5g 18.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>とうふ</li> <li>しろみそ</li> <li>あかみそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ねぎ</li> <li>たまねぎ</li> <li>もやし</li> <li>きゃべつ</li> <li>あかパプリカ</li> <li>きいろパプリカ</li> <li>ピーマン</li> <li>きんかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>サラダあぶら</li> <li>でんぷん</li> <li>ひまわりあぶら</li> <li>じゃがいも</li> <li>しろごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんにく</li> <li>しょうが</li> <li>しお</li> <li>さけ</li> <li>しょうゆ</li> <li>オイスターソース</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★●●●●さんの献立</li> <li>旬 金柑 産地:鹿児島県 時期:~2月</li> <li>とても甘味と酸味があり、香りの良い金柑です。年に一度、1人1粒だけですが、よく味わってもらいたいと思います。</li> <li>★●●●●さんの献立</li> </ul>
22日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>蓮根の肉詰め</li> <li>揚げ芋と小松菜の和え物</li> <li>わかめのみそ汁</li> </ul>	700kcal 27.8g 22.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいず</li> <li>ぶたひきにく</li> <li>ちりめんじゃこ</li> <li>あかみそ</li> <li>しろみそ</li> <li>とうふ</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>もやし</li> <li>ねぎ</li> <li>こまつな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>サラダあぶら</li> <li>でんぷん</li> <li>ごまあぶら</li> <li>さんおんとう</li> <li>しろごま</li> <li>ひまわりあぶら</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうが</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>しょうゆ</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬 蓮根 時期:~1月</li> </ul>
25日 (月)	<p>たの こんだて</p> <p><b>お楽しみ献立</b></p>	724kcal 31.5g 20.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>しろみそ</li> <li>あかみそ</li> <li>とうふ</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きゃべつ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>ひまわりあぶら</li> <li>こめこ</li> <li>こむぎこ</li> <li>パンこ</li> <li>じゃがいも</li> <li>さんおんとう</li> <li>サラダあぶら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しお</li> <li>こしょう</li> <li>さけ</li> <li>しょうゆ</li> <li>とんかつソース</li> <li>しちみつ</li> <li>ようがらし</li> <li>す</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬 蓮根 時期:~1月</li> </ul>
26日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・梅とじゃこのふりかけ</li> <li>いかのピリ辛焼き</li> <li>冬野菜と昆布の香味和え</li> <li>小松菜のみそ汁</li> <li>デコポン</li> </ul>	594kcal 29.5g 12.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>かつおぶし</li> <li>ちりめんじゃこ</li> <li>いか</li> <li>しろみそ</li> <li>あかみそ</li> <li>こんぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うめぼし</li> <li>にんじん</li> <li>もやし</li> <li>たまねぎ</li> <li>ほうれんそう</li> <li>こまつな</li> <li>デコポン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>しろごま</li> <li>さんおんとう</li> <li>でんぷん</li> <li>ごまあぶら</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ</li> <li>す</li> <li>さけ</li> <li>しょうが</li> <li>みりん</li> <li>いちみつ</li> <li>とうがらし</li> <li>トウバンジャン</li> <li>ようがらし</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★●●●●さんの献立</li> <li>旬 デコポン 産地:熊本県 時期:~4月</li> </ul>
27日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩おにぎり</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>青菜の漬物</li> <li>豚汁</li> </ul> <p>明治22年</p>	528kcal 31.8g 16.3g +99kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめ</li> <li>さけ</li> <li>ぶたにく</li> <li>あかみそ</li> <li>しろみそ</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまつな</li> <li>ごぼう</li> <li>にんじん</li> <li>だいこん</li> <li>ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>ごまあぶら</li> <li>こんにやく</li> <li>さといも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうが</li> <li>しょうゆ</li> <li>しちみつ</li> <li>とうがらし</li> <li>しお</li> <li>さけ</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	<p>学校給食週間 給食の歴史を知ろう</p> <p>① 始まりの給食 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない家庭の子も一緒に食事をとって学ぶために始まりました。</p> <p>② 戦争後の給食 戦争が終わっても、食糧不足は続いていました。その頃、アメリカ合衆国からの小麦粉を使い、パンが主食の給食が続きました。</p> <p>③ 現代の給食 押上小学校で食べている通り、日本の伝統的な米を中心に、様々な料理を作ることができています。今では、「地産地消」や「郷土料理」なども学ぶ場となっています。</p>
28日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げパン</li> <li>クリームシチュー</li> <li>きゃべつのサラダ</li> </ul> <p>昭和25年</p>	647kcal 21.8g 28.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ベーコン</li> <li>ぶたにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セロリ</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>パセリ</li> <li>マッシュルーム(みずに)</li> <li>きゃべつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひまわりあぶら</li> <li>コッペパン</li> <li>さんおんとう</li> <li>サラダあぶら</li> <li>こむぎこ</li> <li>はちみつ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>す</li> <li>ようがらし</li> <li>こしょう</li> <li>しお</li> <li>だし</li> <li>→とんこつ</li> </ul>	
29日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>深川めし</li> <li>さつまいも天ぷら</li> <li>江戸菜のおひたし</li> <li>豆麩のすまし汁</li> </ul> <p>平成27年</p>	660kcal 23.4g 16.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>あさり(みずに)</li> <li>あぶらあげ</li> <li>もみのり</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ごぼう</li> <li>ねぎ</li> <li>はくさい</li> <li>えのきたけ</li> <li>えどな</li> <li>たまねぎ</li> <li>こまつな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こめ(はえぬぎ)</li> <li>ひまわりあぶら</li> <li>さつまいも</li> <li>こむぎこ</li> <li>こめこ</li> <li>ふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>しお</li> <li>しょうゆ</li> <li>だし→こんぶ</li> <li>さばぶし</li> </ul>	

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。  
 ※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。