

きゅう しょく

# 給食だより 1月

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

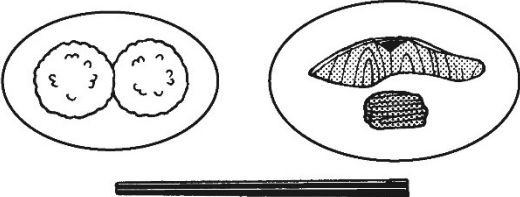
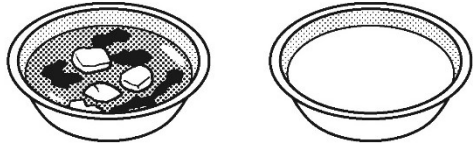
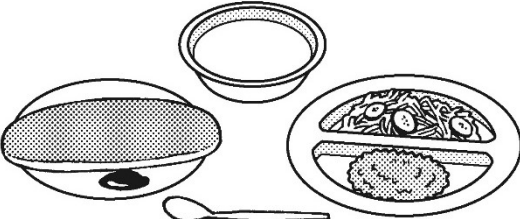
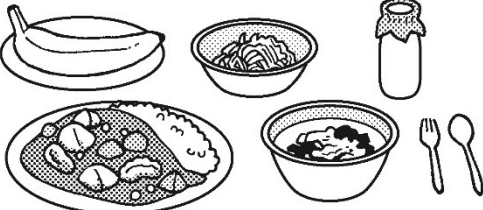
栄養士 高井 愛莉



ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅう かん

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

がっこうきゅうしょく めいじ ねん ねん やまがたけんつるおかまち げんざい つるおかし しりつちゅうあいしょうがっこう せいかつ くる  
 学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦し  
 い家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足な  
 どにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

<p>めいじ ねん ねん</p> <h3>明治22年(1889年)</h3>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>しょうわ ねん ねん</p> <h3>昭和22年(1947年)</h3>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>しょうわ ねん ねん</p> <h3>昭和30年(1955年)</h3>  <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、          サラダ、ジャム</p>	<p>しょうわ ねん ねん</p> <h3>昭和52年(1977年)</h3>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、          スープ</p>

### 検食を知っていますか？



けんしょく とは、じどうせいと  
 検食とは、児童生徒が  
 た はし ぶん まえ  
 食べ始める30分前まで  
 に、定められた責任者  
 (校長など)が食べながら  
 かくにん さだ  
 確認することです。食品  
 りょう てきとう いぶつ こん  
 の量が適当か、異物の混  
 にゅう いじょう あじ  
 入や異常がないか、味つ  
 けや色彩などをみます。



きゅうしょくこんだて しゅん やさい はくさい た  
**給食献立レシピ 旬の野菜（白菜）を食べよう！**

**白菜のクリーム煮**

<材料4人分>

鶏肉	100g
じゃがいも	中1個
にんじん	中1/3本
たまねぎ	中1/2個
白菜	1/8玉
ぶなしめじ	30g
パセリ	適量
油	大さじ1/2
バター	15g
小麦粉	大さじ2
水	1カップ
鶏からスープの素	小さじ1
牛乳	1と1/4カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちようぎり、たまねぎはスライス、白菜は葉と芯の部分に分けて葉はざく切り、芯は細切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② フライパンに油とバターを入れ、弱火で加熱し、バターが溶けたら鶏肉とたまねぎを入れ炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、にんじん、ぶなしめじ、白菜の芯を入れて炒め、全体に油が回ったら小麦粉をふり入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 水と鶏からスープの素を加え、一煮立ちしたら白菜の葉を加える。
- ⑤ 牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえ、とろみがついたらパセリを散らして完成。

ふゆ の ぎゅうにゅう  
**冬にも飲もう!! 牛乳**

ふゆ 冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



きゅうしょく  
**もりもり給食ウィーク**

1月27日(月)～3日(金)まではもりもり給食ウィークです。今回は給食委員会の5年生と6年生に1週間献立を立ててもらいました。全校の皆さんが元気いっぱいにご過ごせるよう、栄養満点のメニューを一生懸命考えてくれました。もりもり食べて元気に過ごしましょう！

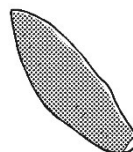
こんだてたんとうしゅ  
 献立担当者

27日(月)	5年	まつもとさん	6年	とうどうさん
28日(火)	5年	まつもとさん	6年	ながしまさん
29日(水)	5年	おかださん	6年	いまいさん
30日(木)	5年	のぐちさん	6年	おおくらさん
31日(金)	5年	やまざきさん		

1回 の テーマ 給食 きゅうしょく

- ★10日(金) 鏡開き献立
- ★20日(月) 旬の食材献立  
スケソウダラ
- ★21日(火) 旬の食材献立  
小松菜
- ★27日(月) ?  
もりもり給食ウィーク
- ★31日(金)

まいにち きゅうしょく しやしん がっこう  
**毎日の給食の写真とコラムを学校ホームページ【給食日記】にて公開中です！**



せっきよくてき  
**積極的にとろう!**  
 しょく もつ せん い  
**食物繊維**





# 令和6年度1月 予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
9	木	ごはん 肉じゃがのカレー煮 豆腐サラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ きざみのり	豚肉・生揚げ 木綿豆腐 糸けずり節	米・大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油・ごま油	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ・きゅうり もやし	612	25.3
10	金	ごはん 魚の西京焼き 甘酢和え 白玉雑煮	○	牛乳	ぶり・白みそ 絹ごし豆腐 鶏肉	米・砂糖 白玉粉		にんじん ごまつな	しょうが・キャベツ・もやし なごねぎ・だいこん ぶなしめじ	572	27.1
14	火	ごはん じゃこかつおふりかけ ししゃもの南蛮漬け アーモンド和え みそ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも・わかめ	粉かつお 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・砂糖・米粉	白いりごま 揚げ油 アーモンド	ごまつな にんじん	なごねぎ・キャベツ・もやし だいこん	607	21.7
15	水	フレンチトースト ミネストローネ フレンチサラダ	○	牛乳	たまご・豚肉 いんげんまめ ツナ缶	食パン・砂糖 じゃがいも マカロニ	油・バター ごま油	にんじん トマト缶	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	578	26.7
16	木	ごはん 魚のごま衣がらめ おろし和え 呉汁	○	牛乳	もうかさめ 木綿豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・片栗粉 米粉・砂糖 こんにゃく	揚げ油 白いりごま	ごまつな にんじん	しょうが・キャベツ・もやし レモン汁・だいこん・たまねぎ なごねぎ	627	27.1
17	金	カレーうどん ツナともやしのサラダ メープルケーキ	○	牛乳 生クリーム	豚肉・ツナ缶 たまご	冷凍うどん じゃがいも 片栗粉・砂糖 米粉 メープルシロップ	サラダ油 ごま油 白いりごま 豆乳クリーム・バター アーモンド	にんじん ごまつな	たまねぎ・なごねぎ・もやし きゅうり・キャベツ	660	24.3
20	月	ごはん キムムッチ 魚の韓国みそがけ ナムル わかめとたまごのスープ	○	牛乳 きざみのり	スケソウダラ 赤みそ・鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	米・砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	にんにく・しょうが・なごねぎ もやし・たまねぎ・えのきたけ	618	30.3
21	火	豚肉のすき焼き丼 小松菜と糸寒天のおかか和え みそ汁	○	牛乳・糸寒天 わかめ	豚肉 糸けずり節 絹ごし豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・大麦 しらたき・砂糖	サラダ油 白いりごま	にんじん ごまつな	はくさい・たまねぎ・ごぼう もやし・キャベツ・だいこん	571	23.7
22	水	コッペパン チーズオムレツ カレーシチュー	○	牛乳 サラダチーズ 粉チーズ	たまご 鶏ひき肉 大豆・豚肉 いんげんまめ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油・バター	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース	626	30.1
23	木	肉まん ちゃんぽんスープ 華風和え	○	牛乳	豚ひき肉 大豆 冷凍むきえび いか・豚肉	小麦粉・砂糖 片栗粉 スパゲッティ	ラード・ごま油 サラダ油	にんじん・にら	干しいたけ・なごねぎ たけのこ・はくさい・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	604	31.5
24	金	五目おこわ 小魚のごま揚げ けんちん汁	○	牛乳・ししゃも	鶏肉・油揚げ 豚肉・木綿豆腐	米・もち米 砂糖・小麦粉 米粉・さといも じゃがいも こんにゃく	油・黒いりごま	にんじん	ごぼう・たけのこ・干しいたけ だいこん・なごねぎ	637	26.3
27	月	揚げパン パリパリサラダ 白菜スープ 菊花みかん	○	牛乳	豚肉	ミルクパン 砂糖 グラニュー糖 ワンタンの皮	揚げ油・ごま油	にんじん ごまつな	キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン・たまねぎ はくさい・なごねぎ・たけのこ みかん	543	16.8
28	火	わかめごはん 魚のソース煮 じゃこ和え 豚汁 りんご	○	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	さば・豚肉 木綿豆腐 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも こんにゃく	白いりごま ごま油・油	にんじん ごまつな	しょうが・はくさい・もやし だいこん・ごぼう・なごねぎ りんご	660	30.7
29	水	キムチチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のごまじょうゆ	○	牛乳	豚肉・豚ひき肉 大豆	米・片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	ごまつな	はくさい・キムチ・なごねぎ キャベツ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	607	24.2
30	木	ねぎ塩豚丼 ツナ和え みそ汁	○	牛乳・わかめ	豚肉・油揚げ 赤みそ・白みそ ツナ缶	米・片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま油・油 白いりごま	わけぎ ごまつな	なごねぎ・にんにく・もやし たまねぎ・レモン汁・だいこん きゅうり	634	26.4
31	金	ミートソーススパゲティ 洋風たまごスープ アップルゼリー	○	牛乳・粉チーズ 粉寒天	豚ひき肉・大豆 鶏肉・たまご	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも パン粉・砂糖	油	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ・エリンギ・しょうが にんにく・マッシュルーム 冷凍ホールコーン・レタス りんごジュース・レモン・りんご	570	24.6

もりもり給食ウィーク



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
1月分平均	517	608	699
足立区所要量	527	620	713