



1月給食たより

世田谷区立八幡山小学校

校長 林田 孝子

栄養士 小池 薫

令和 7年 1月 6日

謹賀新年



今月から、給食が再開されます。

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。

冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い！？

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

1月24日から30日は全国学校給食週間です。これは第二次世界大戦が終わり学校給食が再開されたことをきっかけに定められました。

学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることを目的としています。ご家庭でも学校給食のことを話題にしてみてくださいね。

好きな献立や嫌いな献立、懐かしい献立、思い出の献立などきっと盛り上がることと思います。学校給食が出来上がるまでに関わってくださった多くの方々に感謝の気持ちを持ち、食べ物を大切にできると良いですね。



給食に有機米を使用します

1月から3月までの月に1回、給食で「JAS有機米」を使用します。過去3年以上、農薬や化学肥料を一切使用しない田んぼで栽培されたお米です。農家の方々が苦労して育てたおいしいお米を味わってくださいね。

給食室の回転釜が新しくなりました。まれに白い野菜が変色することがあります、体に影響はありません。

1月分学校給食献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1kgあたり たんぱく質g
10 金	鮭の あけぼのすし	○	和風卵スープ きのこ入りおひたし みかんゼリー	わかめ、鮭、牛乳、こ んぶ、けずりびし、鶏 肉、豆腐、鶏卵、油揚 げ、粉寒天、粉ゼラチ ン	米、さとう、こま、で ん粉、ごま油	にんじん、干しシイタケ、白菜、 ごまつな、もやし、えのきだけ、 みかんジュース、みかん缶	620 31.6
14 火	五目あんかけ 焼きそば	○	野菜のごまだれかけ 白玉しるこ	豚肉、いか、えび、 あすき、牛乳	むし中華麺、ごま油、 でん粉、さとう、ご ま、白玉もち	干しシイタケ、たけのこ水煮、に んじん、もやし、キャベツ、ごま つな	607 26.0
15 水	チキンライス たまご蒸え	○	カレードレッシングサラダ 白菜の和風スープ	鶏肉、鶏卵、牛乳、 けずりびし、ベーコ ン、豚肉	米、おおむぎ、油、で ん粉、さとう、じゃが いも	トマトジュース、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム(缶)、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン (缶)、白菜、ごまつな	598 28.0
16 木	黒砂糖パン	○	さつまいもシチュー ハニードレッシングサラダ りんご	牛乳、鶏肉、スキム ミルク、粉チーズ	黒砂糖パン、油、さつ まいも、バター、小麦 粉、はちみつ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 キャベツ、りんご	602 25.1
17 金	ごはん	○	麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え みかん	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、でん 粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、干ししいたけ、ねぎ、 ブロッコリーキャベツ、みかん	617 27.2
20 月	麦ごはん	○	松風焼き 野菜のりりあえ 吉野汁	牛乳、鶏ひき肉、鶏 骨、鶏卵、刻みの り、けずりびし、鶏 肉、油あげ、豆腐	米、おおむぎ、パン 粉、ごま、でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 白菜、もやし、ごまつな、えのき だけ、たけのこ水煮	601 28.0
21 火	とりめし	○	わかさぎの天ぷら 野菜のゆかりかけ 豚汁	鶏肉、牛乳、わかさ ぎけずりびし、豚 肉、豆腐	米、油、さとう、米 粉、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しめじ、(冷) えだまめ、キャベツ、きゅうり、 だいこん、こんにゃく、ねぎ	597 28.2
22 水	有機米 ごはん	○	焼きさばのおろし酢 かまぼこ入りおひたし みそ汁	牛乳、まさば、かま ぼこ、削り節、油揚 げ、豆腐、鶏卵、生 わかめ	米、さとう、でん粉、 じゃがいも	しょうが、だいこん、もやし、にん じん、ごまつな、ねぎ	628 32.1
23 木	きなこ あげパン	○	肉団子入り春雨スープ わかめサラダ はるか	きな粉、牛乳、鶏ひ き肉、おから、鶏 卵、わかめ	ミルクパン、油、さと う、ごま油、でん粉、 春雨、ごま	にんじん、干ししいたけ、しょ うが、えのきだけ、白菜、ねぎ、ご まつな、もやし、ひゅうがなつ	604 24.2
24 金	パエリア	○	田舎風スープ みそドレッシングサラダ	鶏肉、エビ、イカ、 アサリ、牛乳、ペー コン、豚肉、白いん げん豆、油揚げ	水稻穀粒(七分つき 米)、油、じゃがい も、さとう、ごま油	たまねぎ、ビーマン、赤ビーマ ン、マッシュルーム缶、にんにく、 にんじん、キャベツ、パセ リ、だいこん、もやし、ごまつな	600 29.2
27 月	ごはん	○	肉じゃがうます煮 ちくわの磯辺揚げ シャキシャキ野菜	牛乳、豚肉、けずり びし、味噌豆腐、ち くわ、あおのり	水稻穀粒(七分つき 米)、油、さとう、 じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんじん、こんにゃ く、えだまめ(冷)、だいこん、れ んこん、きゅうり、しょうが	669 28.2
28 火	みそ煮込み うどん	○	野菜のからしじょうゆかけ じゃこ入り大学いも	けずりびし、豚肉、 油揚げ、牛乳、わか め、じゃこ	さといも、冷凍うどん さとう、さつまいも、 油、水あめ、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、白 菜、ねぎ、ごまつな、もやし	600 24.9
29 水	ごはん	○	鮭の塩焼き 五目きんぴら すいとん	牛乳、鮭、豚肉、ち くわ、けずりびし、 鶏肉	米、油、さとう、ごま 小麦粉	ごぼう、にんじん、こんにゃく ビーマン、干しシイタケ、だいこ ん、白菜、ねぎ、ごまつな	635 31.4
30 木	コッペパン いちごショート	○	カレーシチュー フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉、粉チー ズ、粉寒天、粉ゼラ チン	コッペパン、いちご ジャム、油、じゃがい も、米粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリ、にんじん、りんご、キャ ベツ、きゅうり、みかん缶、りん ごジュース	614 20.8
31 金	麦ごはん	○	のりの佃煮 じゃがいもと鶏肉の 変わりあえ ツナの和風サラダ	牛乳、ほしのり、鶏 肉、まぐろ缶詰	米、おおむぎ、さと う、でん粉、油、じゃ がいもごま油、ごま	しょうが、こんにゃく、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、もやし	619 23.8

*食材料の都合等で、多少変更することがあります。