



1月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

今年も新しい年を迎え3学期がスタートしました。9日(木)から学校給食も始まります。まだ寒い日は続きそうですが、冬は風邪やインフルエンザ、コロナ、そしてノロウイルスなどが流行しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事で、体の抵抗力を高め寒さに負けない体をつくりましょう。



手をしっかり洗おう！！



人の手は、いろいろなものに触れるため、目には見えない細菌やウイルスがついています。細菌やウイルスは、その手で触った食べものから体の中に入り込み、風邪などの感染症を引き起こすことがあります。感染症を予防するためにも、きちんと手を洗いましょう。ご自宅でもご指導の程よろしくお願います。

洗い残しやすい4つのポイント

注意

指先



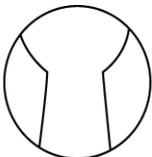
指と指の間



親指



手首



洗い残しやすいところは特に注意をして、石鹸でていねいに洗いましょう。

手洗いの後は清潔なハンカチでふきましょう！



今月のオリパラ給食

1月17(金)世界の料理 ~ポーランド~

今月のオリパラ給食は、ポーランドの料理です。ポーランドは、家庭料理が中心の食文化です。今月の「カナペツ・ピオセンナ」のカナペツは「サンドイッチ」、ピオセンナは「散りばめた」という意味があります。給食では、ソフトフランスパンに切れ目を入れ、ポテトサラダを入れ、チーズを乗せてオーブンで焼きます。

「ピコス」は異なった種類の肉とサワークラウトをコトコトと煮込んで作ります。「狩人のシチュー」とも呼ばれ、そのとき獲れた肉を使います。給食では、みんなが食べやすいように、鶏肉やウィンナーを入れ、サワークラウトを入れずに、作る予定です。今月のオリパラ給食を楽しみにして下さいね。



全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で、貧しい子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。当時の献立はおにぎり・塩鮭・漬物とシンプルでした。それから全国へと広まりましたが、戦争の影響で中止されました。戦後アメリカの民間団体・ララからの援助物資を受けて再開したのが昭和21年12月24日です。これを記念して12月24日を学校給食記念日としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日からの1週間が全国学校給食週間となりました。烏山小学校でも昔なつかしい献立を取り入れていきます。



1月 学校給食献立表

きれいに てをあらおう



令和6年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	kcal たんぱく質 g	
9	木	チキンカレーライス フレンチサラダ 福神漬 くだもの(りんご)	こめ あぶら こむぎこ	おしむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん りんご キャベツ コーン ふくじんげ	640kcal 20.1g
10	金	あんかけ海鮮焼きそば 野菜のごまだれかけ 白玉しるこ	むしちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか うすら あずき	にんじん たけのこ しいたけ はくさい こまつな キャベツ	665kcal 28.3g
14	火	麦ごはん 豆腐汁 赤魚(あかうお)のカップ焼き はすのさんばい	こめ あぶら ごま	おしむぎ さとう	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ れんこん だいこん こまつな はくさい ねぎ	592kcal 28.9g
15	水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	こめ あぶら でんぷん	おしむぎ さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にら きゅうり キャベツ コーン	624kcal 26.1g
16	木	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜と小松菜ののりあえ 肉じゃが	こめ あぶら じゃがいも	おしむぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こおりとうふ ちくわ あおりの きざみのり	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい こまつな	602kcal 24.5g
17	金	カナベツ・ピオセンナ ピコス くだもの(いよかん)	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ウィンナー ひよこめ なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリー しめじ キャベツ いよかん	721kcal 26.4g
☆♪☆☆☆☆ 19日は食育の日です ☆♪☆☆☆☆							
20	月	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	こめ さとう あぶら ごまあぶら	おしむぎ でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ほしのり とりにく うすらたまご ツナ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ きゅうり もやし	657kcal 25.6g
21	火	黒砂糖パン 冬野菜のシチュー 白菜のサラダ	くろざとうパン さつまいも さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー はくさい きゅうり	587kcal 23.3g
22	水	じゃこと青のりのごはん ブリの照り焼き あいませ 治部煮	こめ ごまあぶら さとう ざといも	おしむぎ ごま こむぎこ ちくわぶ	ぎゅうにゅう じゃこ あおりの ぶり あぶらあげ かつおぶし とりにく	しょうが こまつな だいこん にんじん こんにゃく	696kcal 34.7g
23	木	ジャンバラヤ コーンスープ 海藻サラダ ジョア(マスカット)	こめ じゃがいも ごま	あぶら こむぎこ	ジョア とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン きいピーマン コーン キャベツ だいこん	573kcal 19.1g
24	金	きな粉あげパン 肉だんご入り春雨スープ シャキシャキ野菜	コッペパン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく おから うすらたまご	にんじん しいたけ たけのこ しょうが ねぎ はくさい えのき こまつな だいこん きゅうり	592kcal 24.3g
27	月	子ぎつねごはん すいとん 焼きししゃも くだもの(はるか)	こめ ごま	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも かつおぶし ぶたにく	にんじん えだまめ だいこん はくさい しめじ ねぎ こまつな はるか	601kcal 29.5g
28	火	コッペパン いちごジャム カレーシチュー キャベツのサラダ くだもの(りんご)	コッペパン あぶら こむぎこ	いちごジャム じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ レンズめ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ コーン りんご きゅうり	585kcal 21.1g
29	水	雑穀ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 青菜のお浸し みかん	こめ もちあわ じゃがいも	おしむぎ もちきび	ぎゅうにゅう さけ いとけすり けすりぶし ぶたにく とうふ	はくさい キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ みかん	568kcal 29.2g
30	木	ソフト麺 ミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの(ぼんかん)	ソフトめん こむぎこ はちみつ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく すなぎもミンチ だいす こなチーズ	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ ぼんかん	605kcal 24.5g
31	金	麦ごはん 田舎汁 卵焼き 豚肉とこんにゃくのピリ辛	こめ あぶら ごまあぶら	おしむぎ さとう ざといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あつあげ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ こんにゃく だいこん ねぎ	628kcal 29.4g