



こんだてひょう

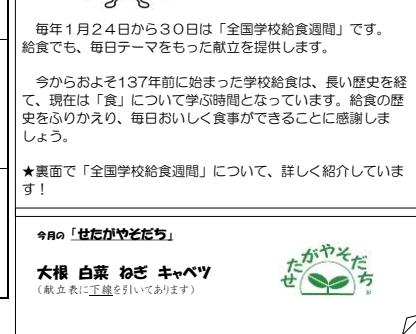
			牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 中性脂肪	お知らせ
13	火	ちからうどん ・つけうどん ・もちさんちゃん ほんかん	牛乳 豚肉,油揚げ	うどん,もち, スパゲッティ,砂糖	にんじん,しめじ,もやし, 白菜ねぎ ,こまつな, ほんかん	594 kcal 26.5 g	新しい年をむかえました。みなさんは、どのような冬休みを過ごしていましたか?
14	水	米粉のハヤシライス わかめサラダ はれひめ	牛乳 豚肉,とり肉,わかめ	米, 油,じゃが芋,米粉, ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ, もやし,こまつな,はれひめ	580 kcal 22.2 g	本年も、食を通じて子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。 13日(火)「鏡開き」にちなんだ献立 1月11日は「鏡開き」です。 鏡開きとは、お供えした鏡を下げて食べる年中行事です。
15	木	小豆ごはん ブリの照り焼き 大根のみそ汁 磯和え	牛乳 あさき,ブリ,油揚げ, 豆腐,わかめ,みそ,のり, かつおぶし	米,もち米, 砂糖	たまねぎ,だいこん,白菜, しめじ,もやし,にんじん, こまつな	570 kcal 28.7 g	お供えしたものには、神様が宿っていると考えられているので、刃物で切らすに、木づちや手などで小さく割ります。 15日(木)「小正月」にちんだ献立 1月15日は「小正月」です。 1月1日を中心とした正月行事「大正月(おおしょうがつ)」に対し、1月15日に行われる行事のことを「小正月(こしょうがつ)」といいます。 小豆がゆを食べたり、正月飾りや前年のお札などを燃やす行事「どんど焼き」をしたりします。
16	金	ミルクパン チーズ入りオムレツ 米粉のポークシチュー 粉吹芋	牛乳 とり肉,たまご,チーズ, 豚肉	ミルクパン, 油,じゃが芋,米粉	たまねぎ,にんにく,にんじん, マッシュルーム	615 kcal 31.7 g	5年生が提案!『オリジナルみそ汁』
19	月	ツナとたまごのそぼろごはん 五目汁 有機さつま芋スティック	牛乳 ツナ,たまご,豆腐	米, 油,砂糖,ごま油, さつま芋	しょうが,こまつな,にんじん, もやし,こぼう,たまねぎ,ねぎ	672 kcal 26.9 g	12月に引き続き、家庭科の学習「食べて元気!ご飯とみそ汁」を生かして、5年生が考えた『オリジナルみそ汁』を、給食で提供します。
20	火	セサミトースト 大根のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 とり肉,生クリーム	無塩パン, ごま,砂糖,バター,油, じゃが芋,小麦粉	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, だいこん , キャベツ,さゆり, ブロッコリー	608 kcal 20.6 g	5年生オリジナルみそ汁には、スマイルマークがついています。
21	水	キーマカレーライス 海そうサラダ 葉取らずりんご	牛乳 豚肉,とり肉,大豆, 海そうミックス	米, 油,小麦粉,砂糖, ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリービーマン, マッシュルーム,キャベツ, だいこん,りんご	648 kcal 24.4 g	【オリジナルみそ汁のアピールポイント】
22	木	マーボー豆腐丼 中華風たまごスープ みかん	牛乳 豚肉,みそ,豆腐,とり肉, たまご	七分つき米, 油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく, しいたけ(乾),たまねぎ,にら, にんじん,ホールコーン, クリームコーン,こまつな, みかん	680 kcal 29.6 g	1/23(金)「サバ節とものみそ汁」
23	金	有機米のごはん サワラのねぎソースかけ サバ節とともにみそ汁 うの花の炒め煮	牛乳 サワラ,ハ丁みそ,みそ, おから,油揚げ,ひじき	有機米, 砂糖,ごま油,でん粉, トック,油	ねぎ,だいこん,しょうが, にんじん,ほいだけ,ねぎ, しいたけ(乾),さやいんげん	680 kcal 27.0 g	~「みそ」の豆知識~
26	月	胚芽米ごはん なめたけ キビナゴのから揚げ 瀬戸内・九州風さつま芋のみそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 キビナゴ,麦みそ,みそ, 豆腐,油揚げ,ひじき, 大豆,さつま揚げ	七分つき米, 砂糖,でん粉,油, さつま芋	えのきだけ,しょうが,ねぎ, にんじん,ほうれん草, しいたけ(乾)	584 kcal 24.0 g	1月の食育の日献立は、 1月19日(月)『有機さつま芋』を味わう献立です。
27	火	全国学校給食週間 黒砂糖パン とり肉のグーラッシュ レンズ豆のアイントブフ ザワークラウト	牛乳 ドライ料理 とり肉,ベーコン, ワインバー,レンズまめ	黒砂糖パン, 油,砂糖,じゃが芋	にんにく,たまねぎ, ホールトマト,バセリ,セロリー, にんじん,キャベツ	591 kcal 27.1 g	1月の食育の日献立は、 1月19日(月)『有機さつま芋』を味わう献立です。
28	水	ごまごはん 1月24日 鮭の塩焼き すいとん 切り干し大根の炒め煮	牛乳 タイムスリップ給食①	牛乳, サケ,とり肉,ちくわ, 油揚げ,さつま揚げ	米, ごま,白玉粉,小麦粉, 油,砂糖,ごま油	582 kcal 29.4 g	世田谷区の小・中学校では、学期に1回「有機農産物」を使用した献立を提供しています。3学期は有機栽培で育てられた「さつま芋」を素揚げにして、いただきます。
29	木	コッペパン いちごジャム クジラの竜田揚げ コーンチャウダー 野菜ソテー	牛乳 タイムスリップ給食②	牛乳, クジラ,ベーコン, 生クリーム	コッペパン, いちごジャム,でん粉, 油,じゃが芋,バター, 小麦粉	614 kcal 29.5 g	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。 給食でも、毎日テーマをもった献立を提供します。
30	金	おっかりこみ さつま芋のかき揚げ りんご	牛乳 群馬県の郷土料理	牛乳, とり肉,油揚げ,大豆, 干しあじ	ほうとう, 里芋,ごま油, さつま芋,小麦粉油	564 kcal 23.7 g	今からおよそ137年前に始まった学校給食は、長い歴史を経て、現在は「食」について学ぶ時間となっています。給食の歴史を振りかえり、毎日おいしく食事ができることに感謝しましょう。

*栄養量は、中学生を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



1/24~1/30



毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
給食でも、毎日テーマをもった献立を提供します。

今からおよそ137年前に始まった学校給食は、長い歴史を経て、現在は「食」について学ぶ時間となっています。給食の歴史を振りかえり、毎日おいしく食事ができることに感謝しましょう。

★裏面で「全国学校給食週間」について、詳しく紹介しています!

今月の「せたがやどち」

大根 白菜 めぐ キャベツ
(献立表に下線を引いてあります)

