



令和3年1月

ねづやま夢の学び舎

世田谷区立松原小学校

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	黄の仲間 ななかま 米、半つき米、ごま油、さとう、ごま ねつちからもと 熱や力の元になる	赤の仲間 あか ななかま 鶏卵、さつまいも、小麦粉、油 う にく 血や肉になる	緑の仲間 みどり ななかま ごぼう、にんじん、白菜、れんこん、ねぎ、(干)しいたけ、しょうが、まいたけ、ごまつな からだ しょうじょ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12 火	韓国風ふりかけごはん		米、半つき米、ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	684 kcal
	さつまいもの天ぷら		さつまいも、小麦粉、油	鶏卵		25.8 g
	キヒナゴの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	きひなご		
	鶏団子汁		ごま油、でん粉	鶏ひき肉	ごぼう、にんじん、白菜、れんこん、ねぎ、(干)しいたけ、しょうが、まいたけ、ごまつな	
13 水	けんちんつけうどん		油、さといも、うどん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、だいこん、ねぎ、ごまつな	679 kcal
	マーラーカオ		さとう、小麦粉、油	鶏卵、加糖練乳		26.3 g
	菊花みかん				みかん	
14 木	ごはん		米、半つき米			707 kcal
	ピリ辛五目みそ煮		油、じゃがいも、さとう	豚肉、生揚げ、うすら卵	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、(干)しいたけ	25.3 g
	キャベツとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし	キャベツ、ごまつな、にんじん、コーン	
	アップルゼリー		さとう	粉寒天、粉ゼラチン	りんごジュース、りんご(缶詰)	
15 金	かやくごはん		米、半つき米、ごま油、さとう	鶏ひき肉、油揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ	699 kcal
	吉野汁		でん粉	鶏肉、豆腐	にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ねぎ	25.9
	白玉しるこ		さとう、白玉粉	あずき		
18 月	回鍋肉丼		米、半つき米、油、さとう、でん粉、ごま	豚肉、生揚げ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	671 kcal
	すまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ	25
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	
19 火	五目焼きそば		蒸し中華めん、油、ごま油、でん粉	豚肉、いか、えび、うすら卵	(干)しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいすもやし、キャベツ、ごまつな	599 kcal
	わかめスープ		油、ごま	鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、白菜、ねぎ	26.7 g
	薩摩芋とリンゴの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご	
20 水	セサミトースト		食パン、バター、ごま、さとう、はちみつ	牛乳		711 kcal
	カレービーンズシチュー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	うすら豆、ひよこまめ、鶏肉、豚肉、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが	24.9
	イタリアンサラダ		油、オリーブ油、さとう		にんじん、スナックエンドウ、キャベツ、だいこん、たまねぎ	
21 木	ごはん、かつおでんぷ		米、半つき米、さとう、ごま	粉かつお		650 kcal
	洋風おでん		さとう、じゃがいも、ちくわふ	ベーコン、ちくわ、さつま揚げ、ウィンナー、うすら卵	こんにゃく、にんじん、だいこん、ブロッコリー	23.7
	りんご				りんご	
22 金	クッパ(韓国風雑炊)		米、半つき米、油、ごま油	豚肉、鶏卵	にんにく、ごぼう、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、キムチ、ごまつな	612 kcal
	焼きししゃも			子持ちししゃも		26.5 g
	白菜のナムル		ごま油、ごま		白菜、にら、にんじん	
	いよかん				いよかん	

日 よび	献立名	の み もの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
25 月	きな粉あげパン	MILK	コッパン、油、さとう	きな粉		609 kcal
	明日葉麵のとろみ汁		明日葉うどん、でん粉	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	(干)しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	26.2 g
	コーン入り辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、コーン、しょうが	
26 火	ごはん	MILK	米、半つき米			622 kcal
	鯨の竜田揚げ		さとう、でん粉、油	くじら肉	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	27.9 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ	だいこん、えのきたけ、ねぎ	
	糸寒天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	もやし、切干しだいこん、にんじん、こまつな、にら	
	ネーブル				ネーブル	
27 水	ゴマ塩むすび	MILK	米、ごま			600 kcal
	ホッケの塩焼き			ほっけ		26.2 g
	じゃがいもの甘辛煮		じゃがいも、さとう			
	なめこ入りみそ汁			油揚げ、豆腐、わかめ	だいこん、なめこ、ねぎ	
	白菜の浅漬け			けずりぶし	白菜、こまつな、にんじん、しょうが	
28 木	ごまゆかりごはん	MILK	米、半つき米、ごま			641 kcal
	ムロアジのジャンボぎょうざ		ジャンボ餃子の皮、ごま油、さとう、でん粉、小麦粉、油	むろあじミンチ	しょうが、にんにく、キャベツ、(干)しいたけ、たまねぎ、にら	23.3 g
	野菜の海苔酢あえ		さとう	刻みのり	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	
	ぼんかん				ぼんかん	
29 金	カレー南蛮つけうどん (東京産野菜使用)	MILK	油、さといも、さとう、でん粉、冷凍うどん	豚肉、なると、油揚げ	にんじん、だいこん、(干)しいたけ、白菜、ねぎ、こまつな	644 kcal
	キャベツの塩こんぶあえ			塩昆布	キャベツ、にんじん	25 g
	明日葉ドーナツ		小麦粉、さとう、バター、油	おから、鶏卵		

～ 学校給食の歴史と献立の移り変わり ～

日本の学校給食の歴史は明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいます。戦後、支援物資による給食が再開されました。これを記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。

☆明治22年に提供された、給食の始まりとされる食事は、「おにぎり、魚の塩焼き、漬物」だったそうです。1月27日の給食は、それを再現したメニューです。また、学校給食週間期間中は、昭和時代によく出されていた給食メニューや東京都の地場産物を活用したメニューを提供いたします。お楽しみに！