

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g	
9 金	【地産地消の日 「東京都産こまつな」】 麻婆豆腐丼 小松菜と白菜のスープ みかん 牛乳	米, 油, さとう, だんご, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, ★こまつな, みかん	641	27.4	
13 火	【季節のメニューの日 「鏡開き」】 ごはん 松風焼き 七福煮なます お汁粉 牛乳	米, 油, だんご, さとう, いらりごま, 冷凍白玉だんご	豚肉, 大豆, 油揚げ, あずき, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, ごぼう, つきこんにやく, れんこん, だいこん, さやいんげん	681	26.4	
14 水	ハニートースト クリームシチュー 揚げごぼうサラダ 牛乳	食パン, バター, さとう, はちみつ, じゃがいも, 油, 小麦粉	鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, 牛乳, シュレッドチーズ	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ほうれんそう, ごぼう, キャベツ, もやし	592	23.8	
15 木	ツナのトマトソースパスタ フレンチサラダ パンプキンパイ クラムケーキ 牛乳	ロングスパゲティ, 油, 中ざらめ, さとう	まぐろ油漬缶, クリームチーズ, 卵, 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム, トマト水煮缶, キャベツ, きゅうり, 冷凍うらごしかぼちゃ	597	22.2	
16 金	ごはん 魚の和風揚げ おろしドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	米, だんご, 油, さとう, いらりごま	シルバー, 油揚げ, 牛乳	キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, たまねぎ, こまつな, えのきたけ	586	24.1	
19 月	【食育の日 日本の郷土料理「神奈川県」】 サンマーマン ジャがいものザーサイ炒め マーラーカオ 牛乳	冷凍ラーメン, 油, ごま油, だんご, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	豚肉, 卵, 生クリーム, 牛乳	もやし, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, にら, しょうが, にんにく, ザーサイ	590	24.5	
20 火	フレンチトースト トマトシチュー 大根サラダ みかん 牛乳	食パン, さとう, 粉糖, 油, じゃがいも, 中ざらめ, ごま油, いらりごま	卵, 豆乳, 大豆, 鶏肉, 牛乳	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, トマト水煮缶, きゅうり, だいこん, みかん	603	27.5	
21 水	【かみかみメニューの日 「豆あじ」】 ごはん ごま塩 豆あじの薬味ソース お浸し けんちん汁 牛乳	米, いらりごま, だんご, 油, さとう, じゃがいも, ごま油	まあじ, 豚肉, 豆腐, 牛乳	長ねぎ, とうがらし, はくさい, もやし, にんじん, えのきたけ, だいこん, ごぼう, つきこんにやく	601	24.7	
22 木	ごはん さばのカレー焼き コーンと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米, さとう, 油, じゃがいも	さば, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	キャベツ, にんじん, スイートコーン缶, えのきたけ	613	23.4	
23 金	【食べよう野菜350メニューの日】 野菜2皿分のあんかけ丼 春雨とたまごのスープ ぶどうゼリー 牛乳	米, 油, さとう, だんご, 油, さとう, 春雨	豚肉, ベーコン, 卵, アガー, 牛乳	はくさい, たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし, ぶどうジュース	585	19.8	
26 月	【学校給食週間 昔の給食】 ごはん くじらのケチャップソース キャベツサラダ みそ汁 牛乳	米, だんご, 油, さとう, じゃがいも	くじら肉, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ	611	29.4	
27 火	【学校給食週間 昔の給食】 ごはん 鮭の塩焼き 和風サラダ すいとん 牛乳	米, ごま油, さとう, いらりごま, 油, さとう, 小麦粉	鮭, まぐろ油漬缶, 豚肉, 牛乳	にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん	586	30.3	
28 水	【学校給食週間 昔も今も人気メニュー】 ポークカレーライス わかめと野菜のサラダ サイダーゼリー 牛乳	米, じゃがいも, 油, 中ざらめ, 小麦粉, ごま油, さとう	豚肉, カットわかめ, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, すりおろしりんご缶, キャベツ, もやし, パン缶	639	18.3	
29 木	【学校給食週間 山形県東根市産 米と山形牛】 ごはん 骨太ふりかけ 芋煮 みそ汁 牛乳	米, いらりごま, さとう, さとも, こんにやく	ちりめんじゃこ, かつお削り節, あおのり, 干ひじき, 和牛肩, 豆腐, 牛乳	ぶなしめじ, はくさい, にんじん, 長ねぎ, キャベツ	594	24.8	
30 金	【学校給食週間 昔も今も人気メニュー】 さとう揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ りんご 牛乳	コッペパン, 油, グラニュー糖, さとう, じゃがいも	鶏肉, ウィナー, まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	585	23.5	

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

学校給食における食育の取り組み

山形県東根市産の「山形牛」を提供します

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬき」を提供しています。牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのには、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食の移り変わりを見てみよう!

- 明治22年: 卵、魚、野菜、米
- 戦後(昭和20~30年代): 肉、魚、野菜、米、牛乳
- 現在: 肉、魚、野菜、米、牛乳

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

私立志愛小学校で提供されたときと比べ、給食。

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー							ビタミン				食物繊維
	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	マグネシウム	A	B1	B2	C	
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
1月分平均	607	16.3	29.7	2.0	338	2.2	87	244	0.34	0.51	31	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。