

日	献立名	牛乳	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	その他	送料・たんぱく質 食塩相当量	ひとロコモ
9木	ごはん		精白米			水	694 kcal	1年の健康を折って七草すいとんと1月恒例のおみくじロックです。「ワインナー」「ミニトマト」「ホールコーン」が入っています。さて、なにが当たるでしょう？今年の運命を占ってみましょう。今年も良い1年になりましょ。
	おみくじロック		鶏肉、ウインナー、じゃが芋、油、三温糖、バター、粉油		玉ねぎ、人参、ミニトマト、ホールコーン	醤油、塩、こしょう	232 kcal	
	かぶサラダ 七草すいとん		鶏肉、油揚げ、昆布、鷹豆 白五粒、薄力粉		人参、かぶ、玉ねぎ しょうが、人参、大根、かぶ、白葱、せり、かぶの葉	醤油、塩、こしょう 水、塩、醤油	24.0 kcal 2.4 kcal	
10金	黒豆ごはん		精白米、押麦、三温糖		人参、さやいんげん	水、みりん、塩、醤油	592 kcal	1月11日は餅開き、1月15日は「小正月」です。みなさんのお家では餅餅を飾り、おせち料理を食べましたか？餅餅は白金小学校の正面玄関に飾ってありました。餅餅やおせち料理にはいろいろな意味や思いが詰まっています。どのような意味があるのでしょうか。調べてみましょう。
	ゆずり 紅白変わりなます		かえり、煮干し	三温糖	大根、人参、りんご	醤油、みりん、醤油	25.6 kcal	
	かきたま汁 白玉ぜんざい		さば、鮎、豆腐、鶏卵 豆腐、小豆	でん粉 白五粒、三温糖	長ねぎ、小松菜	水、醤油、水塩	13.9 kcal 2.4 kcal	
14火	ガーリックトースト		リゾットフランスパン、マーガリン、オリーブ油		にんにく、パセリ	ガーリックパウダー	615 kcal	お節料理の黒豆は「マメに働けるように」という願いが込められていました。みなさんもしっかりと食べましたか？今日は大豆を使ったサラダをご紹介します。ピーズサラダには5種類の大豆を使っています。お楽しみに。
	ポークシチュー		豚肉、いんげん豆	塩、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース	醤油、塩、こしょう、おろし	25.0 kcal	
	ピーズサラダ 果物（ぼんかん）		金時豆、大豆、ひよこ豆	塩、ごま油、三温糖	人参、江戸栗、ホールコーン、キャベツ、玉ねぎ	カレー粉、塩、こしょう、おろし	30.3 kcal 2.4 kcal	
15水	お赤飯		ささげ	精白米、もち米、黒ごま		塩、水塩	600 kcal	1月15日は「小正月」そして白金小学校の「開校記念日」です。そこで、お赤飯とお餅、さつまいもゼリーでお祝いします。白金小学校は来年、150周年を迎えます。みんなで祝いをして、さつまいもゼリーを食べてお祝いしましょう。
	真鯛のからあげ		真鯛、鷹豆	上白糖、でん粉、油		塩、水、塩、こしょう、醤油	24.8 kcal	
	キャベツとわかめの辛子醤油 すまし汁 お祝いデザート		わかめ、ゆめしんじょ かまぼこ、昆布、鷹豆 香天、豆腐	ごま油、三温糖、ごま油 上白糖、粉糖	人参、キャベツ 小松菜 かぼちゃ	からし、醤油 醤油、水 水にラテッセンス、ココア	19.1 kcal 2.1 kcal	
16木	ごまじゃこチャーハン		ちりめんじゃこ、鶏肉	精白米、押麦、油、ごま、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、大根、干し菜	塩、醤油、塩、こしょう	592 kcal	ごまじゃこチャーハンはやや辛味を丈夫にするのに役立つごま油とじゃこをたっぷり使っています。毎日給食に出る牛乳もカルシウムやたんぱく質がたっぷりです。りんごのジャキヤキした塩みりんを丈夫にしてくれましょ。香や醤油を丈夫にして今年も元気に過ごしましょう。
	春雨スープ		豆腐、鶏肉、鷹豆	緑豆春雨、ごま油	干しいたけ、白菜、長ねぎ、小松菜	塩、こしょう、水	27.6 kcal	
	もやしナムル			塩、ごま油、三温糖	もやし、人参、にんにく	醤油、トウモロコシ	23.2 kcal 2.1 kcal	
17金	ごはん		精白米			水	641 kcal	シユクメルリはジョージアの伝統的な家庭料理です。にんにくとチーズがたっぷり入ったクリームソースで鶏肉を煮込んだ料理です。「世界ににんにくをおいしく食べるための料理」と言われることでもあります。
	シユクメルリ		鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	さつまいも、油、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、コリアンダー、ローリエ、水	22.3 kcal	
	ジョージア風サラダ 果物（スイートパプリカ）			オリーブ油、上白糖	キャベツ、ブロッコリー、人参、ホールコーン、パプリカ、玉ねぎ	醤油、塩、こしょう、パプリカ	18.8 kcal 1.5 kcal	
20月	△ロ節ごはん		むろあじ	精白米、押麦、ごま	小松菜	塩、醤油	573 kcal	「△ロ節ごはん」は東京都八丈島の郷土料理です。△ロ節は△ロアツを原料として作られる節です。甘みが有り、噛めば噛むほど魚のうま味を感じられます。
	塩肉じゃが		鶏肉、鷹豆、昆布	じゃが芋、こんにゃく、油、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	みりん、塩、醤油、水	22.0 kcal	
	ごま和え 果物（柑橘類）			ごま、三温糖	小松菜、もやし、人参 柑橘類	醤油、水 1.9 kcal		
21火	望いもごはん		昆布、油揚げ、鷹豆	精白米、望芽		水、塩、醤油	608 kcal	「とんこ」は漢字で書くと「道産子」。北海道や「北海道で生まれたもの」という意味があります。これから寒くなりませんが、しっかりと食べて、北海道のお友達に負けぬように頑張らましょ。
	ししゃもの石垣揚げ		ししゃも	ごま、ごま油、粉油		水塩	24.4 kcal	
	じゃこ入り和え物 だんご汁		わかめ、ちりめんじゃこ 鶏肉、油揚げ、みそわかめ、鷹豆	ごま、三温糖、ごま油 じゃが芋、バター	人参、キャベツ、江戸栗 人参、ホールコーン、香しめじ、長ねぎ	醤油 塩、こしょう、水、塩、白ワイン、オリーブ油、ごま	22.7 kcal 2.3 kcal	
22水	スープ・スパゲティ		ベーコン、鶏肉	スパゲティ、オリーブ油、塩、薄力粉、バター	しょうが、長ねぎ、セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ホールコーン、パセリ	塩、こしょう、水、塩、白ワイン、オリーブ油、ごま	653 kcal	図書委員さんが、学校の図書室にある本の中から、給食でみんなで作りたい料理を一つ決めてアンケートしてくれました。今月は「わかめとだんごのアップルパイ」に登場する「アップルパイ」を紹介します。
	ポテトのハニーサラダ			じゃが芋、塩、はちみつ	人参、江戸栗、人参	醤油、塩、マスタード	24.2 kcal	
	アップルパイ			パイシート、バター、上白糖	りんご	みりん、シナモン	28.7 kcal 2.2 kcal	
23木	高菜ごはん		鶏肉	精白米、油、ごま油、三温糖、ごま	高菜漬	水、塩、みりん、醤油	686 kcal	「高菜」は中国を経由して九州に渡来し福岡県と熊本県が産地になっています。「太平燕」は熊本県の代表的な料理です。もともと中国・福建省福州で家族や親戚が集まるお祝いの席で食べられてきたスープ料理です。
	タイピーエン(太平燕)		鶏肉、えび、うすら卵	ラード、緑豆春雨、ごま油	しょうが、キャベツ、さくらげ、長ねぎ	醤油、水、みりん、塩、醤油、こしょう	27.0 kcal	
	カキカリ高野 みそ汁		大豆、高野豆腐 油揚げ、わかめ、みそ鷹豆	油、でん粉 じゃが芋、ごま	しょうが、にんにく 玉ねぎ、えのき、白葱、干しいたけ	みりん、醤油、水、こしょう	22.4 kcal 2.6 kcal	
24金	しおむすび			精白米		水	655 kcal	1月24日から31日は全国学校給食週間です。給食の歴史や給食がどのようにして進んできたかをお話してみましょ。今日のお米は秋田からきました。そこで、むすびと秋田の名物いぶりがっこ、きりたんぼをつかったメニューです。
	いぶりがっこの炒め物			ごま油、ごま	たくあん		30.2 kcal	
	サクの塩焼き きりたんぼ汁		さけ 鶏肉、生揚げ	ごま油、昆布、こんにゃく、きりたんぼ	人参、ごぼろ、しめじ、干しいたけ、長ねぎ、白葱、せり、しょうが	塩、醤油、塩、ごま油、ごま	19.7 kcal 2.4 kcal	
27月	コッパン			ショートニング、パン			561 kcal	日本には昔から「くじら」を肉や魚と同じように食べる文化があります。学校給食でも昭和40年代頃までは「くじら」を使った献立が多かったです。電田揚げも人気の献立のひとつでした。
	くじらの電田揚げ		鶏肉	油、三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、大根、玉ねぎ、しょうが	醤油、みりん	27.8 kcal	
	海菜入りサラダ 中華風コーンスープ		鶏肉、鷹豆	油、ごま油、三温糖	キャベツ、江戸栗、人参	醤油、塩、醤油、からし	23.3 kcal 2.9 kcal	
28火	鶏南蛮(ソフト麺)		鶏肉、ちくわ、油揚げ、鷹豆	うどん、でん粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、干しいたけ	醤油、塩、みりん、カレー、水	679 kcal	「ソフト麺」または「ソフトスパゲティ」式麺は1965年に東京都の学校給食用として開発されました。当時はパン以外の主食が出るのは1か月に1回程度。とても人気がありました。
	炒め菜		鶏肉	油、ごま油、緑豆春雨、でん粉	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし、にら	醤油、塩、こしょう	27.5 kcal	
	さつまいも蒸しパン		鶏肉、牛乳	薄力粉、三温糖、バター、さつまいも		ベーキングパウダー	20.2 kcal 2.2 kcal	
29水	深川飯(ぶっかけ)		みそ、八丁みそ、あさりのり	精白米、押麦、三温糖	人参、ごぼろ、しょうが、長ねぎ、小松菜	水、塩、醤油、とうがらし	585 kcal	「深川めし」は東京都の郷土料理です。江東区深川周辺ではあさりがたくさんとれたので、あさりのむき身を煮てとろろにして食べました。給食ではいろいろな土地の郷土料理も紹介しています。
	イカのかりんあげ		いか	でん粉、油	しょうが	醤油、水	27.4 kcal	
	小松菜のあえもの			ごま油、三温糖、ごま、白ごま	小松菜、キャベツ、もやし、人参	醤油、塩、とうがらし	15.8 kcal 2.2 kcal	
30木	あげパン(きな粉)		きな粉	油、コッパン、グラニュー糖			561 kcal	今でも大人気の揚げパンは昭和29年生まれ。戦後食糧がまだ大変な時代。硬くなってしまったパンをどうにか無駄なくおいしく食べられるかと工夫し、給食の調理員さんが考えた料理です。
	温野菜・みそドレッシング		みそ	油、三温糖、ごま油	ブロッコリー、キャベツ、もやし、人参	醤油	19.5 kcal	
	ミネストローネ		ベーコン、いんげん豆、チーズ	マカロニ、じゃが芋、油	人参、ズッキーニ、玉ねぎ、セロリ、トマト、パプリカ、しめじ、にんにく、しょうが	塩、こしょう、タイム、パプリカ、ごま、ペイリーフ、水	26.9 kcal 2.0 kcal	
31金	チキンカレー		鶏肉	精白米、油、じゃが芋、米粉、豆乳、バター	しょうが、セロリ、にんにく、玉ねぎ、いらこ、シヤム人参、グリーンピース	水、塩、カレー粉、トマト、パプリカ、ゴマ、マスタード、ローリエ	689 kcal	白金幼稚園のみなさんが白金小学校の給食を体験しました。そこで、園児の皆さんも食べやすいチキンカレーとせりーの献立です。白金小学校はカレーとせりーも大好きしています。今回は小麦粉の代わりに米粉、バター代わりに豆乳パウダーをつかってつくります。
	コールスローサラダ			油	キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ	醤油、塩、こしょう	26.0 kcal	
	つぶつぶみかんゼリー		香天	上白糖	みかんジュース、みかん缶	水、白ワイン	17.5 kcal	

今年もよろしくお祈りします！

新しい1年がはじまります。みなさんはどのようなめあてをたてましたか？ぜひ、「食」に関するめあてをたてましょ。

1月のめあて：
給食について考えよう
日本の伝統食を知ろう

給食ってなんですか？
SDG&との関係？
ほかの国にもあるの？
食文化の発展は？

給食ってなに？
どんな料理があるの？

全国学校給食週間(1月24日～30日)

第2次世界大戦直後、日本は食べるものが不足し、子供たちはおなかをすかすかしてやせ細っていました。その様子を知ったアメリカから、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などがたくさん贈られて学校給食は再開されました。これらの物資の贈呈式が行われ、戦後の学校給食が始まった昭和21年12月24日が「学校給食感謝の日」となっています。その後、この日が地方によっては冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせた1月24日から1週間を全国学校給食週間とすることになりました。本校では、この期間中、昔懐かしい「豚の電田揚げ」や「ソフト麺」、東京都の郷土料理の一つ「深川飯」、今も昔も人気ある「揚げパン」などの献立をご用意しています。

学校給食の献立内容は、毎年の移り変わりとともに少しずつ変わってきています。保護者の皆様の子供時代は、どのような給食だったでしょうか。どんな人気メニューがありましたか。学校給食調理員と、給食の献立やそのころの思い出など、時にはご家族で話していただけかもしれません。

*食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。

