

1月

給食のこんだて表



1月24日～30日は
学校給食週間です

令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	チキンハヤシライス		とり肉,八丁みそ	米,薄力粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト	620 kcal
	和風サラダ		ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参	24.1 g	
	みかん			みかん	22.1 g	
10 金	ご飯			米		575 kcal
	鮭の甘みそ焼き		さけ,白みそ	砂糖		25.5 g
	野菜とこんにゃくのあえもの		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ	糸こんにゃく,砂糖,油,ごま油	キャベツ,人参	20.7 g
	みそ汁				白菜	2.4 g
14 火	練馬スパゲティ		ツナ(まぐろ)	スパゲティ,油,砂糖,でんぷん	にんにく,大根	582 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,コーン,玉ねぎ	24.4 g
	みかん				みかん	21.1 g
15 水	ねぎ豚塩だれ丼		ぶた肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	609 kcal
	白菜と卵のスープ		とり肉,たまご	でんぷん	白菜,えのきだけ,しょうが	25.2 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.0 g
						2.3 g
16 木	ひじきご飯		ひじき,とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,えのきだけ	618 kcal
	ししゃもフライ		からぶとししゃも	薄力粉,パン粉,油		23.6 g
	さわにわん		ぶた肉,油揚げ	油	人参,大根,さやいんげん	28.5 g
						2.2 g
17 金	ココア揚げパン			ミルクパン,油,砂糖		626 kcal
	ワンタンスープ		とり肉,ぶた肉	でんぷん,ワンタンの皮,ごま油	人参,白菜,長ねぎ,小松菜,しょうが	24.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん,もも	25.5 g
						2.7 g
20 月	マーボー丼		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ,豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ	610 kcal
	パンサンスー			春雨,砂糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参	26.0 g
	みかん				みかん	19.7 g
						2.3 g
21 火	ご飯			米		585 kcal
	れんこんつくね焼き		とり肉,たまご	パン粉,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,れんこん	26.0 g
	野菜ののりあえ		のり	砂糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	20.3 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	2.3 g
22 水	大根とレンズ豆のカレー		とり肉,レンズ豆	米,油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参,大根	623 kcal
	ごまドレッシングサラダ			油,砂糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	22.0 g
						21.8 g
23 木	ジャージャーめん		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	蒸し中華めん,油,砂糖,でんぷん,ごま油	人参,もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,玉ねぎ	598 kcal
	いちごあんじん豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	みかん,いちご,レモン	27.9 g
						18.7 g
						2.2 g
24 金	ご飯			米		573 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			29.7 g
	青菜のおひたし				小松菜,キャベツ	20.5 g
	とん汁		ぶた肉,赤みそ,白みそ	油,じゃが芋	人参,大根	2.1 g
27 月	しょうゆめし		いわのり	米,もち米,油		605 kcal
	ぎせい豆腐		とり肉,豆腐,たまご	油,砂糖	長ねぎ,人参	25.6 g
	糸寒天と野菜のあえもの		糸寒天	砂糖,油,ごま油	人参,キャベツ	23.2 g
	明日葉うどん汁		油揚げ	あしたばうどん	大根,人参,白菜	2.9 g
28 火	黒砂糖食パン いちごジャム			黒砂糖食パン,いちごジャム		639 kcal
	とりとマカロニのクリーム煮		とり肉,牛乳,生クリーム	油,バター,薄力粉,じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,人参,マッシュルーム	25.3 g
	グリーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	25.7 g
29 水	わかめご飯		わかめ	米		636 kcal
	とりの梅風味焼き		とり肉	油	梅	25.0 g
	野菜のごまあえ			砂糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	23.1 g
	湯島大根のそぼろ煮		とり肉	じゃが芋,油,こんにゃく,砂糖,でんぷん	しょうが,人参,玉ねぎ,大根	2.3 g
30 木	武蔵野うどん		ぶた肉,油揚げ	うどん	千寿ねぎ(江戸東京野菜)	632 kcal
	野菜とわかめの甘酢あえ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,人参	25.4 g
	東京産ブルーベリーマフィン		たまご,牛乳	バター,砂糖,薄力粉	ブルーベリー(東京都産)	25.3 g
						2.2 g
31 金	ご飯			米		569 kcal
	さわらのゆうあん焼き		さわら	砂糖		23.8 g
	ごぼうと人参のきんぴら			ごま油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参	15.1 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ	さつま芋	大根	2.3 g

学校給食週間

- ◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
- ◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。

給食だより



令和7年 1月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

新しい1年が始まりました。今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくれるよう給食室一同がんばっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食週間は、戦争中に一時中断していた学校給食が再開された日を記念して始まりました。今の私たちの給食は、ご飯やパン、麺、肉、魚、卵、野菜に、果物やデザートなど、バラエティ豊かな献立になっていますが、給食が始まった当時は今のように様々な食材を使った給食ではありませんでした。

この期間を通じて、給食の思い出を家族で話題にしてみたいかたがでしょうか。好きな給食の献立や印象に残っている出来事などをぜひ語り合ってみてください。

また、学校給食週間では、東京都の郷土料理や江戸東京野菜の千寿ねぎ、伊豆七島の郷土料理、東京都産ブルーベリーを使ったマフィンなど、いつもとは少し違った給食も登場します。学校給食週間の献立をいくつか紹介します。



24日(金) ★ご飯 鮭の塩焼き 青菜のおひたし【給食の始まり】

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町の小学校で家が貧しい子供たちへ、無償で昼食を出したのが始まりと言われています。当時の献立は、塩おにぎり2個と、鮭の塩焼き、青菜のつけ物でした。この献立では栄養価が満たされないため、給食には豚汁をつけます。



27日(月) ★しょうゆめし 明日葉うどん汁【伊豆七島の郷土料理・食材】

しょうゆめしは、東京都の伊豆七島にある神津島村の郷土料理です。うるち米ともち米に、岩のりを入れて炊きます。神津島ではよく食べられる家庭料理で、島の給食でもよく出るメニューだそうです。レシピは、神津島の栄養士さんに教えてもらいました。

明日葉うどん汁は、八丈島でとれる「あしたば」という野菜を練りこんだうどんを入れた野菜たっぷりの汁ものです。あしたばは生命力が強く、「今日、葉をつんでも明日には芽が出る」と言われることから「明日葉」という名前になったといわれています。



28日(火) ★黒砂糖食パンといちごジャム とり肉とマカロニのクリーム煮 グリーンサラダ【昭和後半の給食】

昭和50年頃の給食は、ご飯が出ることはあまりなく、ほぼ毎日、コッパンや食パンにマーガリン（時々袋入りのいちごジャムやピーナッツバターやはちみつがつきました）、シチューやマカロニのに入ったクリーム煮、サラダや野菜の塩もみなどの献立でした。

今の給食では食パンがそのまま出ることはありませんが、昔は普通の食パンにマーガリンやジャムなどを自分のスプーンの背で塗ったりして食べていました。この日の献立は、そんな昭和後半の頃のメニューです。

毎日のほとんどが白い食パンでしたが、時々ほんのり甘い黒砂糖食パンが出ることもありましたが、この日は黒砂糖食パンに自分でジャムを塗って食べてみてください。



29日(水) ★湯島大根のそぼろ煮【和食の日交流自治体の旅】

文京区では、学校給食における「和食の日」の中で、区が交流している自治体の食材を使用し、子供たちに提供するという企画を実施しています。今年は、熊本県上天草市の「湯島大根」という幻の大根を給食で使います。

湯島大根は、熊本県上天草市湯島で栽培される、驚きの水々しさと甘みをもつ大根です。その美味しさは「梨を食べているよう」と表現されるほどだそうです。また、生産量が年間15,000本以下と非常に少なく、市場に出回ることがほとんどないため、大変希少なことから「幻の大根」とも呼ばれています。

この日は、みずみずしい湯島大根と揚げじゃが芋、とりひき肉を使って、そぼろ煮を作ります。



30日(木) ★武蔵野うどん(千寿ねぎ) ブルーベリーマフィン

武蔵野うどんは、東京都北西部の多摩地域から埼玉県西部にかけて広がる武蔵野台地及びその周辺地域において、古くから食べられてきた、つけ汁につけて食べるうどんのことを言います。この日はうどんのつけ汁に、江戸東京野菜の「千寿ねぎ」を使います。千寿ねぎとは、東京にある長ねぎだけを扱う市場が認めた特別な長ねぎのことを言います。

またこの日は、武蔵野うどんが食べられる西東京市で栽培されたブルーベリーを使って、ブルーベリーマフィンを作ります。

