

令和6年度 1月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		581 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉切り身(50g)	上白糖, でんぷん	しょうが	31.8 g
	七草汁 人日の節句		かつお節(花), 鶏肉(薄切り), 板なしか まぼこ, 油揚げ	サラダ油	にんじん, だいこん, かぶ, えのきたけ, ねぎ, かぶ(葉), せり	14.5 g
	果物(みかん)				みかん	
10 金	ココア揚げパン	○		ココアパン, 揚げ油, 上白糖, グラニュー糖		593 kcal
	冬野菜のスープ煮		鳥がら, 豚肉	サラダ油, ジャがいも	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, かぶ, はくさい, かぶ(葉)	15.4 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき(アヲル釜、乾), ツナ(油漬)	サラダ油, 上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	23.6 g
14 火	あずきご飯	○	あずき(乾)	米		620 kcal
	松風焼き 行事食 小正月		鶏肉(挽肉), 西京みそ, 豆みそ	上白糖, でんぷん, 白いりごま	玉葱, しょうが	25.0 g
	筑前煮		鶏肉, 昆布(だし), 削り節(だし)	サラダ油, こんにやく, さといも, 上白糖	ごぼう, にんじん, れんこん, 干し椎茸, たけのこ(水煮), こまつな	15.1 g
	果物(津のかがやき)				津のかがやき	
15 水	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		601 kcal
	白身魚のフライ		ホキ	薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油	にんにく	21.7 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	17.3 g
	ミネストローネ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, レンズまめ(乾)	サラダ油, ジャがいも, オリーブ油	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな	
16 木	ごはん	○		精白米		644 kcal
	ひじきふいかけ		干ひじき(アヲル釜、乾), 糸削り	三温糖		29.9 g
	親子たまご焼き		鶏肉(挽肉), たまご	炒め油, 上白糖	にんじん, 万能ねぎ	24.0 g
	ごま豆乳みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 豆乳, 大豆, 白みそ, カットわかめ	サラダ油, ジャがいも, 白ねりごま	しめじ, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
17 金	きつねうどん	○	削り節(だし), 厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, カットわかめ, 油揚げ	冷凍うどん(給), 三温糖, 上白糖	にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	600 kcal
	ビーンスポテト		大豆	ジャがいも, 揚げ油, でんぷん		23.0 g
	磯和え		刻み海苔		もやし, キャベツ, こまつな	23.3 g

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

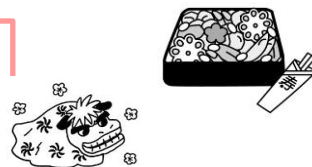
今月の平均栄養価：エネルギー613kcal たんぱく質23.9g 脂質20.1g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。

本年もよろしくお祈りします。

新しい1年が始まりました。子供たちの心と体の健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。



今月の給食目標 味わってよく噛んで食べよう

○かんで飲み込むまでの回数を知ろう。○唾液の効用を知ろう。○よく噛むことでの体内への影響を知ろう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子供たちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後戦争で中断されたのち、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念し、記念日が設けられましたが、この日は冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。本校の給食でも、全国学校給食週間にちなんで取組として、調理師の好きなメニュー(★をつけています)を給食に取り入れます。普段給食を作っている調理師のことを身近に感じる機会となればうれしいです。

令和6年度 1月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質
20月	胚芽パン			胚芽パン0,胚芽パン,胚芽パン(60g)		623 kcal
	サーモンのオーブン焼き	○	生鮭	オリーブ油	玉葱,にんじん,レモン(全果,生)	24.4 g
	ホワイトシチュー		鳥がら,豚肉,いんげんまめ(乾),調理用牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター,サラダ油,薄力粉	しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),ぶなしめじ,ほうれんそう	21.0 g
21火	豆腐のうま煮丼		豚肉,鳥がら,木綿豆腐	米,サラダ油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,はくさい,ねぎ,にら	625 kcal
	切干大根のパリパリサラダ	○		ごま油,上白糖,白いりごま,ワタンの皮	切干しだいこん,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,しょうが	23.1 g
	果物(スイートスプリング)				スイートスプリング	18.4 g
22水	生パスタ トマトクリームソース		鶏肉(薄切り),調理用牛乳,生クリーム	生パスタ,サラダ油,炒め油,上白糖,薄力粉	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,マッシュルーム	608 kcal
	フロッコリーサラダ	○		サラダ油,上白糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,ホールコーン	20.8 g
	五次郎かぼちゃのケーキ		豆乳	サラダ油,グラニュー糖	日本かぼちゃ,レモン(果汁,生)	22.5 g
23木	ごはん			精白米		603 kcal
	魚のごまつけ焼き		まさば	ごま油,白いりごま	しょうが	25.8 g
	じゃこと地場産小松菜のおひたし	○	ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,こまつな	21.7 g
	元気農場の里芋入りのっぺい汁		鶏もも,絹ごし豆腐	サラダ油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ,えのきたけ,ねぎ,なめこ	
24金	高菜チャーハン★		豚肩ロース	米,ラード,上白糖	にんにく,ねぎ,たかな漬	614 kcal
	いかのねぎだれかけ	○	いか 短冊	でんぷん,揚げ油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	25.2 g
	中華風たまごスープ		鳥がら,鶏もも,木綿豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,しょうが	22.3 g
	果物(ぽんかん)				ぽんかん	
27月	スタミナ丼		豚肉もも(薄切り),鳥がら	精白米,炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,にら	591 kcal
	海藻サラダ★	○	海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	21.1 g
	果物(りんご)				りんご	16.4 g
28火	びいんめし		押し豆腐	米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,上白糖	ごぼう,干し椎茸,にんじん,万能ねぎ	639 kcal
	阿蘇のから揚げ	○	鶏もも	でんぷん,薄力粉,揚げ油	しょうが,にんにく	24.4 g
	だご汁★		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	サラダ油,白玉粉,薄力粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	23.2 g
29水	揚げそばの カレーあんかけ★		豚肉,鳥がら,いか 短冊,むきえび	生中華めん(細・揚げ麺用,揚げ油,サラダ油,でんぷん,ごま油)	にんじん,玉葱,はくさい,もやし,ねぎ,こまつな	582 kcal
	青のい粉ふきいも	○	あおのり	じゃがいも		26.2 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			19.4 g
30木	ビーンズカレーライス		鳥がら,豚肉,ひよこまめ(乾)	米,サラダ油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	681 kcal
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	17.9 g
	フルーツポンチ★			上白糖	パイン(缶)チビット,黄桃(缶),温州蜜柑缶詰(果肉)	18.7 g
31金	ゆかりごはん			精白米	ゆかり	595 kcal
	きびなごのから揚げ	○	きびなご	でんぷん,揚げ油	しょうが	26.4 g
	野菜の酢醤油かけ			上白糖	もやし,えのきたけ,キャベツ,にんじん,きゅうり	19.5 g
	あまから鶏だいこん		鶏もも,削り節(だし)	サラダ油,こんにゃく,でんぷん	しょうが,だいこん,こねぎ	

世界の料理
フィンランド
(6年外国語コラボ)

かみかみ
デー

元気農場

文京区
和食の日

♪ 全国学校給食週間の取組 ♪

熊本県の
料理

交流自治体の
旅(熊本県)
湯島大根