



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校 1月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水吏
栄養士 安齋亨



日	献立名		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	料理の説明	
9 木	給食を通して食文化を知ろう！「人日の節句（1月7日）」					正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草かゆ」を食べる風習があります。今日はすすなを使った菜飯を作ります。せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ…。春の七草、全て言うことができますか？	
	すす菜めし		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、あかみそ、	こめ、さつこ、 こまあぶら、あぶら、 さとう、パンこ、 かたくりこ、こま、 こんにゃく、トック		かぶのは、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、 だいこん、かぶ、 にんじん、こまつな
	松風焼き						
	お雑煮風すまし汁						
10 金	給食を通して食文化を知ろう！「鏡開き（1月11日）」					明日、1月11日は「鏡開き」です。お供えていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事です。鏡餅ではありませんが、今日のおしるこの中には白玉だんごが入っています。 また、おすわいは富山県の郷土料理です。正月のおせちやお祝いの席にも作られるそうです。	
	いかとえびのかき揚げ丼		○	ぎゅうにゅう、イカ、 エビ、たまご、 あぶらあげ、あずき	こめ、こむぎこ、 あげあぶら、さとう、 こんにゃく、 しらたま		しょうが、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ゆず
	おすわい(富山県郷土料理)						
	おしるこ						
14 火	6年生が考えた給食「山梨県の郷土料理」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。この献立のテーマは「山梨県の郷土料理」です。山梨県の郷土料理がうまく組み合わせてあるため給食に採用させていただきました。 (献立を考えた本人のコメント)「せいだのたまじが茶色いので、他の料理の色使いに気をつけました。」	
	ほうとう(山梨県郷土料理)		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	ほうとう、じゃがいも、 あげあぶら、さとう、 マスタード、 Egg フリーマーズ		しいたけ、はくさい、 しめじ、にんじん、 こまつな、かぼちゃ、 ねぎ、きゅうり、 だいこん、ママト
	せいだのたまじ(山梨県郷土料理)						
	きゅうりとトマトのオーロラサラダ						
15 水	6年生が考えた給食「日本の文化にあったもの考える」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。この献立のテーマは「日本の文化にあったもの」です。けの汁は、小正月(1月15日)に食べる精進料理で「津軽の七草かゆ」とも呼ばれます。 (献立を考えた本人のコメント)「最近寒いので、けの汁という青森県の温かい郷土料理を入れました。」	
	ごはん・カレイの煮物		○	ぎゅうにゅう、 かれい、ベーコン、 あぶらあげ、だいず、 あかみそ、しろみそ	こめ、さとう、 はるさめ、あぶら、 Egg フリーマーズ、 こんにゃく		ねぎ、しょうが、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、 レモン、ごぼう、 だいこん、こまつな
	春雨サラダ						
	けの汁(青森県郷土料理)						
16 木	自分の名前を見つけだせるかな？「ABCマカロニスープ」					今日のスープには、アルファベットの形をした小さなパスタが入っています。ローマ字がわかる人は、スープの中のアルファベットを組み合わせて自分の名前などを作り楽しんでいきます。 チキンクリームライスは、赤いチキンライスに白いクリームソースをかけた料理です。目と舌で給食を味わいましょう！	
	チキンライスのホワイトソースかけ		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、 なまクリーム、ハム、 ひよこめ、ベーコン	こめ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう、マカロニ		たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 とうもろこし、 ブロッコリー、 こまつな、キャベツ、 パプリカ、パセリ
	ガルバンゾーサラダ						
	ABCマカロニスープ						
17 金	冬野菜を味わおう！「小松菜・白菜・長ネギ・水菜」					冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。冬ならではの野菜の甘味を味わいましょう。 また、親子丼はしっかり加熱しても卵がトロトロに感じる工夫として、卵を流し入れる前に片栗粉でトロミをつけています。	
	親子丼		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、たまご、 ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さとう、 かたくりこ、 こまあぶら		たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、にんじん、 こまつな、はくさい、 もやし、みずな、えのき
	冬野菜のおひたし						
	水菜のはりはり汁						
21 火	6年生が考えた給食「冬の給食」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。この献立のテーマは「冬の給食」です。食材や、調理法が寒い冬に合ったため給食に採用させていただきました。 (献立を考えた本人のコメント)「たらにあんをかけることで、熱を閉じ込めるようにしました。」	
	黒砂糖パン		○	ぎゅうにゅう、たら、 とりこ、ウィンナー	パン、かたくりこ、 あげあぶら、あぶら、 じゃがいも		しょうが、にんじん、 しいたけ、しめじ、 えのき、だけのこ、 あさつき、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、 チンゲンツァイ、 みかん
	たらきのこあんかけ						
	白菜のポトフ・菊花みかん						
22 水	給食を食べて温まろう！「参鶏湯風スープ」					骨付きの鶏もも肉を朝からじっくり煮込み、手作業で肉をほぐしてスープを作ります。白濁したスープには、鶏の旨味が詰まっています。一緒に煮込んだもち米が溶けて、少しトロミが付き、寒さが厳しい時期に嬉しいスープです。	
	マーボー丼		○	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、 こうやとうふ、 あかみそ、とりこ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こまあぶら、 もちこめ		にんじん、だけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 だいずもやし、 こまつな
	小松菜のナムル						
	参鶏湯風スープ						

後半分は裏面にあります。→



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校 1月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水吏
栄養士 安齋亨



日	献立名		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	料理の説明
23 木	6年生が考えた給食「新潟県の郷土料理」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。この献立のテーマは「新潟県の郷土料理」です。新潟県に行った際に食べた「タレかつ」を献立に取り入れたそうです。 (献立を考えた本人のコメント)「なるべく栄養バランスが良くなるように、色々な材料を使いました。」
	ごはん・タレかつ		きゅうにゅう、 ぶたにく、ひじき、 だいす、あぶらあげ、 とりにく、とうふ	こめ、こむぎこ、 パンこ、あげあぶら、 さとう、こんにゃく、 あぶら、かたくりこ	にんじん、えだまめ、 しょうが、だいこん、 ねぎ、こまつな	
	ひじきの五目煮					
	のっぺい汁					
24 金	全国学校給食週間① 昭和51年ごろの給食「米飯給食の導入」					1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割などについて理解や関心を高めることを目的に、毎年全国各地で様々な行事が行われます。本校では「給食の歴史」をテーマにした給食を提供します。今日は米飯給食が導入された頃の給食です。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、給食にご飯が出るのは珍しいことでした。
	チキンカレーライス		きゅうにゅう、 とりにく	こめ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、 マーガリン、さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 はくさい、 とうもろこし、 ほんかん	
	フレンチサラダ					
	くだもの(ほんかん)					
27 月	全国学校給食週間② 昭和29年ごろの給食「あげパンの誕生」					昭和29年、戦後の日本で育ってきた小学生にとって、給食のパンは貴重な栄養源でした。欠席した児童のために、友達 がパンを届けてあげるというシステムがありました。「学校を欠席した子どもにも美味しいパンを届けたい」という調理員さんの想いから、パンを油で揚げて砂糖をまぶすというアイデアが生まれたと言われています。
	揚げパン		きゅうにゅう、 とりにく、 なまクリーム、 あぶらあげ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、 マカロニ、こむぎこ、 バター、さとう	はくさい、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 グリーンピース、 みずな、もやし	
	鶏肉とマカロニのクリーム煮					
	干草和え					
28 火	全国学校給食週間③ 明治22年ごろの給食「給食のはじまり」					日本の学校給食の始まりは1889(明治22)年までさかのぼります。山形県鶴岡市にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持てこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりと言われています。今日は栄養士の関係で豚汁を付けましたが、当時はおにぎり、塩ザケ、漬物などだったそうです。
	セルフおにぎり・焼き魚(鯖)		きゅうにゅう、のり、 さば、ぶたにく、 しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、 じゃがいも、 こんにゃく	ほうれんそう、 はくさい、にんじん、 もやし、だいこん、 こほう、こまつな、 ねぎ	
	ほうれん草のおひたし					
	おみそ汁(豚汁)					
29 水	全国学校給食週間④ 昭和30年代「くじらの竜田揚げ」					昭和20年～40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉がたくさん出回っていなかったで、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として食生活を支え、学校給食でも子どもたちの健康を育む重要なメニューとして提供されてきました。今日はやわらかくするために、すりおろした玉ねぎに付け込んで調理します。
	ごはん		きゅうにゅう、 くじら、ぶたにく	こめ、さとう、 かたくりこ、 あげあぶら、 じゃがいも、 はるさめ	たまねぎ、しょうが、 にんにく、こほう、 にんじん、えだまめ、 ねぎ、しょうが、 ほうれんそう、 もやし、はくさい	
	くじらの一口竜田揚げ					
	肉団子スープ					
30 木	全国学校給食週間⑤ 昭和40年ごろの給食「ソフト麺の導入」					パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめんが導入されました。めんのはぎを開ける前に、袋の上から先割れスプーンなどで十字に麺を切るなど、当時の小学生は色々工夫をして食べていたようです。今日は、カレーシチューと混ぜて食べましょう。
	ソフト麺		きゅうにゅう、 ぶたにく	ソフトめん、 じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、 マーガリン、 マカロニ、 エッグ フリーマーズ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、 にんにく、しょうが、 こまつな、 とうもろこし	
	カレーシチュー					
	マカロニサラダ					
31 金	令和の給食「東京都でも地産地消！」					学校給食は単なる昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための教材となるものです。今日の給食のテーマは「東京都でも地産地消」です。私たちが住む東京都でも様々な食材が生産されています。
	柏パン・手作りムロメンチ		きゅうにゅう、 むろあじ、マグロ、 だいす、とりにく、 とうふ	パン、パンこ、 こむぎこ、あげあぶら、 あぶら、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんにく、 こまつな、キャベツ、 にんじん、えのき、 あしたば、ねぎ	
	小松菜と大豆のサラダ					
	あしたばのスープ					

前半分は裏面にあります。→

1月平均栄養価
エネルギー 599kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 20.7g
食塩相当量 2.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

深大寺小ホームページで食育情報を更新していきます！

日々の給食の写真や、給食だよりなどを
本校ホームページにアップしています。
ご家庭では是非ご覧ください。

