



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 箱崎高之
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 金	うまみたっぷり「年明けうどん」					
	年明けうどん おすわい(富山県郷土料理) 開口笑		ぎゅうにゅう、 とりにく、かまぼこ、 あぶらあげ	うどん、かたくりこ、 こんにやく、さとう、 ごもぎこ、 さつまいも、あぶら、 こま、あげあぶら	しいたけ、たけのこ、 だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ、ゆず	新年最初の給食は、「年明けうどん」と富山県の郷土料理「おすわい」です。年明けうどんは、白いうどんに赤い具をそえて紅白のめでたい色を表し、うどんの長さで長生きや幸せを願う料理です。元日から1月15日ごろまで食べられます。おすわいは「お酢和え」から生まれた料理で、だいこんにんにじんを甘酢で和えたものです。お正月など特別な日にも、ふだんのおかずとしても親しまれています。
	9金					
13 火	6年生が考えた給食「冬が旬の料理」					
	ごはん・さばのみそ煮 小松菜のごま和え かぶのみそ汁		ぎゅうにゅう、 さば、あかみそ、 しろみそ	こめ、さとう、こま	しょうが、はくさい、 もやし、にんじん、 こまつな、かぶ、 かぶのは、ねぎ	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「冬が旬の料理」です。献立のバランスと、提供時期に合った食材や調理法だったため給食に採用させてもらいました。 (献立を考えた本人のコメント)「栄養素のバランスと、旬の食材選びを工夫しました。」
	13火					
14 水	スープを飲んで温まろう！「ひよこ豆入りカレースープ」					
	チキンライス ツナと大根のサラダ ひよこ豆入りカレースープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ウィンナー、 マグロ、ベーコン、 とりむね、ひよこめ	こめ、あぶら、 マーガリン、 Egg フライパン、 じゃがいも、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 ピーマン、 とうもろこし、 こまつな、だいこん、 レモン、キャベツ、 セロリー	ひよこ豆は、先が少しとがっていて、ひよこのくちばしのような形をしていることから、日本ではこの名前がつけました。ホクホクした食感が特徴です。カレースープには、体を温める香辛料がたっぷり入っているので、体も心もポカポカになります。カレースープを飲んで、華やかな一年にしましょう！
	14水					
15 木	食文化を知ろう！小正月「けの汁」					
	ごはん・赤魚の煮付け 切干大根の煮物 けの汁(青森県郷土料理)		ぎゅうにゅう、 あかうお、とりにく、 あぶらあげ、だいたす、 あかみそ、しろみそ	こめ、さとう、あぶら、 こんにやく	ねぎ、しょうが、 きりぼしだいこん、 にんじん、こまつな、 えだまめ、ごぼう、 だいこん	「けの汁」は、青森県の郷土料理です。大根やにんじん、ごぼう、豆、油揚げなどを細かく刻み、みそで味付けした汁物です。小正月(1月15日ごろ)によく食べられ、家族の健康や一年の幸せを願う料理として親しまれています。米が貴重だった時代に、野菜を米に見立て細かく切ったのが始まりと言われています。野菜がたっぷり、冬の体をあたためてくれます。
	15木					
16 金	深大寺産のもち米を使った「中華おこわ」					
	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 すなごも、とうふ	もちこめ、こめ、 こまあぶら、 かたくりこ、 しゅうまいのかわ	にんじん、たけのこ、 しいたけ、 グリーンピース、 たまねぎ、しょうが、 チンゲンツァイ、 きくらげ、もやし、ねぎ	「中華おこわ」には、4年生が地域の方たちと力を合わせて、神代植物公園で育てたもち米を使っています。自分たちが育てたお米が給食になるのは、うれしいですね。中華おこわには、もち米だけでなく、ふだん食べているうるち米も入っています。もち米はもちり、うるち米は少しかための食感です。このちがいは、でんぷんの成分の割合がちがうからです。2つのお米の食感を比べながら、よく味わって食べてみましょう。
	16金					
19 月	サクサクな食感「白身魚のコーンフレーク揚げ」					
	ミルクパン・冬野菜のスープ 白身魚のコーンフレーク揚げ レモンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、たら	パン、ごもぎこ、 かたくりこ、 コーンフレーク、 あげあぶら、 あぶら、さとう	にんにく、キャベツ、 にんじん、もやし、 とうもろこし、 たまねぎ、レモン、 はくさい、だいこん、 こまつな	「白身魚のコーンフレーク揚げ」は、冬が旬の鰯を使った料理です。鰯は寒い時期においしくなり、身がやわらかく、あっさりした味が特徴です。今日は衣にパン粉のかわりにコーンフレークを使っているので、食べるとザクザク、カリカリした楽しい食感になります。そのまま食べてもおいしいですが、パンにはさむとフィッシュバーガーになり、またちがったおいしさが楽しめます。
	19月					
20 火	暦では一番寒い季節・大寒「卵料理」					
	親子丼 うの花炒り煮 じゃが芋のみそ汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 のり、おから、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、さとう、 かたくりこ、 こんにやく、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、にんじん、 こまつな	大寒は、二十四節気ではいちばん寒いころのことです。この日に生まれた卵は「大寒卵(だいかんたまご)」とよばれ、むかしから元気に育つ力が強いと考えられてきました。寒さの中でにわとりがえさをしっかり食べて産むため、栄養がたっぷりだとも言われています。大寒の日に卵を食べると、健康で一年をすこせるという願いがこめられた日本の文化です。
	20火					
21 水	冬野菜を味わおう！「小松菜・白菜・長ネギ」					
	ごはん・ししゃものごま焼き じゃがいものキンピラ 白菜の豆乳みそ鍋		ぎゅうにゅう、 ししゃも、ぶたにく、 とうふ、とうにゅう、 あかみそ、しろみそ	こめ、こまあぶら、 こんにやく、 じゃがいも、さとう、 しらたき	にんじん、ごぼう、 こまつな、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 しめじ、はくさい、 ねぎ、チンゲンツァイ	「白菜の豆乳みそ鍋」は、冬が旬の野菜をたっぷり使ったあたたかいメニューです。白菜・小松菜・ねぎは、寒い季節に甘みが増しておいしくなります。鶏ガラスープをベースに、豚肉のうま味、豆乳と練りごまのコクが合わさって、まろやかで深い味わいの鍋立立てのスープです。体の中からぽかぽか温まりましょう。
	21水					

後半分は裏面にあります。→

1月平均栄養価
エネルギー 574kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 19.6g
食塩相当量 2.4g

※材料の割合により、献立を変更する場合があります。



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 箱崎高之
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
給食を食べて温まろう！「参鶏湯風スープ」					
22 木	マーボー丼 もやしのピリ辛サラダ 参鶏湯風スープ	ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、こつゆ、あかみそ、とり	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら、はるさめ、もちこめ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし	「参鶏湯（サムゲタン）」は、韓国で親しまれている料理です。本場の参鶏湯は、丸ごとの鶏の骨にいろいろな食材をつめて、じっくり煮込んで作ります。今日の給食では、骨付きの鶏もも肉を朝からコトコト煮て、やわらかくなったお肉を手でほぐして作ります。白くにごったスープには鶏のうま味がたっぷり。もち米も一緒に煮込んでいるので、少しとろみがつき、寒い季節に体がほかほか温まるスープです。
色鮮やかな「シーフードクリームソース」					
23 金	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ・オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、とり、エビ、イカ、あさり、なまクリーム、いんげんまめ、ひよこまめ、かんでん	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく、にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし、オレンジ	「シーフードクリームソース」の中には、エビ・イカ・あさりが入っていて、魚介のうま味がソースにぎゅっと溶けこんでいます。ブロッコリーの緑も加わり、色あいもあざやかです。黄色いターメリックライスの上に白いクリームソースがかかると、見た目もとてもきれいです。料理は、味だけでなく見た目も大切です。自と苦で味わいましょう！
全国学校給食週間① 昭和40年ごろの給食「ソフト麺の導入」					
27 火	ソフト麺・カレーシチュー 竹輪の磯部揚げ キャベツの塩もみ	ぎゅうにゅう、ふたにく、ちくわ、あおのり	ソフトめん、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな	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。ソフト麺は、パン以外の主食として、昭和38年ごろから導入されました。めん袋を開ける前に、袋の上から先割れスプーンで麺を切るなど、当時の小学生は工夫して食べていたようです。
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」					
28 水	揚げパン 千草和え 鶏肉とマカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう、とり、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、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶのは、こまつな、もやし	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ったシステムがありました。「学校を欠席した子どもにも美味いパンを届けたい」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。
全国学校給食週間③ 昭和51年ごろの給食「米飯給食の導入」					
29 木	カレーライス フレンチサラダ 果物（バナナ）	ぎゅうにゅう、ふたにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、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、バナナ	今日は「米飯給食の導入」が始まったころをイメージした給食です。当時は学校にご飯を炊く設備がなく、給食にご飯が出るのはとても珍しいことでした。今では当たり前ですが、当時はご飯が炊けないため、おかずには合わない主食になることもありました。例えば、煮物の日にソフト麺、酢豚の日にパンなどです。米飯給食は、日本の食事に合った給食を実現する大切な一歩でした。
6年生が考えた給食「ほっこり体が温まる料理」					
30 金	さつまいもと豆のごはん ぶりと大根の煮物 れんこんのスープ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶり、ふたにく、すなごも	こめ、さつまいも、かたくりこ、あけあぶら、さとう、こんにゃく、はるさめ	だいこん、にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、こまつな、もやし、はくさい、れんこん	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「ほっこり体が温まる料理」です。献立のバランスと、提供時期に合った食材や調理法だったため給食に採用させてもらいました。（献立を考えた本人のコメント）「考えた献立が出されるのは12月から3月と聞いたので、ここぞという寒い日でも食欲がわくような献立にしたいと思い、ショウガなどを使いました。」

あけましておめでとうございます

ふゆやす 冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はおま年!

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ういか。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。

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

よく味わってうま味を感じよう!

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。