



# 令和3年度 1月 献立表

保谷第二小学校

| 日       | 献立名             | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                      | エネルギー<br>たんぱく質 | ひとこと                             |
|---------|-----------------|----|-------------------|--|---|----------------|----------------------------------|
| 13<br>木 | あんかけ丼           | ○  | 豚肉                | 精白米, 米油, でんぶん, ごま油                       | しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, 干し椎茸, たけのこ, はくさい, ねぎ, こまつな | 641 kcal       | 3学期のスタート。アレルギーの児童も食べられる献立です。     |
|         | チンゲン菜としめじのスープ   |    | 鶏肉, 豆腐            | でんぶん                                     | しめじ, チンゲンツァイ  | 27.9 g         |                                  |
|         | みかん             |    |                   |  | みかん   |                |                                  |
| 14<br>金 | たこめし            | ○  | たこ, 糸昆布, さつま揚げ    | 精白米, 三温糖                                 | しょうが, にんじん, ごぼう, 干し椎茸                                 | 584 kcal       | 幸多き年を願って、タコ(多幸)を使ったご飯です。         |
|         | 黒豆の甘煮           |    | 黒豆                | 三温糖                                      |   | 25.5 g         |                                  |
|         | メダイと明日葉のつくね汁    |    | めだい, 味噌, たまご, なた  | でんぶん, さといも                               | にんじん, だいこん, あしたば, ねぎ, しょうが, こまつな                      |                |                                  |
|         | 柑橘類             |    |                   |  | はれひめ  |                |                                  |
| 17<br>月 | 備蓄米(五目ご飯)       | ○  | 備蓄米の具             | アルファ化米                                   | 備蓄米の具   | 665 kcal       | 阪神淡路大震災から27年。西東京市備蓄米の献立です。       |
|         | ツナポテトギョーザ       |    | ツナ                | ぎょうざの皮, じゃがいも, でんぶん, 米油                  | 玉葱, にはら   | 24.1 g         |                                  |
|         | せんべい汁           |    | 鶏肉, 凍り豆腐          | こんにやく, かやきせんべい                           | だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな                             |                |                                  |
|         | いよかん            |    |                   |  | いよかん  |                |                                  |
| 18<br>火 | もやしつけめん         | ○  | 豚肉                | 蒸し中華めん(卵無麺), 米油, ごま油, でんぶん               | にんじん, ブラウクマツもやし, しょうが, たけのこ, こまつな, ねぎ                 | 673 kcal       | 手作りの焼売と人気のゼリーです。                 |
|         | ジャンボしゅうまい       |    | 豚ひき肉              | ごま油, でんぶん, しゅうまいの皮                       | 干し椎茸, にんじん, 玉葱, しょうが, 冷凍がリンピース                        | 28.7 g         |                                  |
|         | カルビスゼリー         |    | 粉寒天, カルビス         | 三温糖                                      | みかん缶  |                |                                  |
| 19<br>水 | ソトフラスパン・チーズブレッド | ○  | ソフトチーズ            | 内麦ソトフラスパン                                |   | 642 kcal       | 牛乳コーヒーマーは、生乳9.2%と市販品よりも牛乳たっぷりです。 |
|         | マカロニのサーモンクリーム煮  |    | 鮭, 牛乳, 生クリーム, チーズ | マカロニ, オリーブ油, 薄力小麦粉(国産), バター, 米油          | 玉葱, にんじん, はくさい, クリームコングル, パセリ                         | 27.3 g         |                                  |
|         | 豆のサラダ           |    | 大豆(国産, 乾)         | 米油, 三温糖, 白ごま                             | ブロッコリー, にんじん, キャベツ, 赤ピーマン                             |                |                                  |
|         | 牛乳コーヒーマー        |    | ミルクコーヒーマー         |  |   |                |                                  |
| 20<br>木 | 卵とじゃこのチャーハン     | ○  | 豚肉, ちりめんじゃこ, たまご  | 精白米, 米油, ごま油                             | 玉葱, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 青ピーマン                             | 631 kcal       | さつま芋をさいの目に切って油で揚げます。             |
|         | もやしスープ          |    | ベーコン, 豚肉          | 米油, ごま油                                  | にんにく, しょうが, ブラウクマツもやし, にんじん, ねぎ, こまつな                 | 24.3 g         |                                  |
|         | キャラメルポテト        |    | きな粉               | さつまいも, 米油, 上白糖, バター                      |   |                |                                  |
| 21<br>金 | マーボー豆腐丼         | ○  | 豆腐, 豚ひき肉, 味噌      | 精白米, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油                  | ねぎ, たけのこ, 玉葱, にはら, しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん             | 667 kcal       | 旬の小松菜を使った手作りケーキです。               |
|         | きのこの汁物          |    | なた                | でんぶん                                     | えのきたけ, しめじ, 干し椎茸, にんじん, こまつな, ねぎ                      | 25.5 g         |                                  |
|         | こまつなケーキ         |    | たまご, 牛乳           | バター, 三温糖, 薄力小麦粉(国産)                      | こまつな  |                |                                  |
| 24<br>月 | 麦ご飯・元気味噌        | ○  | 赤味噌               | 精白米, 米粒麦, 米油, 三温糖                        | にんじん, ごぼう, ねぎ, 干し椎茸, しょうが                             | 608 kcal       | 元気味噌は、ご飯をモリモリ食べられます。             |
|         | わかさぎの南蛮漬け       |    | わかさぎ              | でんぶん, 薄力小麦粉(国産), 米油, 三温糖                 | 玉葱  | 26.1 g         |                                  |
|         | 飛鳥汁             |    | 鶏肉, 牛乳, みそ        | じゃがいも                                    | にんじん, ごぼう, はくさい, しめじ, 干し椎茸, チンゲンツァイ                   |                |                                  |
|         | ジョア・ブレン         |    | ジョア(ブレン)          |  |   |                |                                  |
| 25<br>火 | ご飯              | ○  |                   | 精白米, 米粒麦                                 |   | 576 kcal       | 野菜菜づかけをごま油でサッと炒めます。              |
|         | 鮭の塩焼き ごま炒め添え    |    | 鮭                 | 米油, ごま油, 白ごま                             | のざわな(塩漬)  | 30.0 g         |                                  |
|         | 田舎汁(味噌)         |    | 生揚げ, 味噌           | じゃがいも, こんにやく                             | 干し椎茸, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ                             |                |                                  |
| 26<br>水 | 玄米ご飯            | ○  |                   | 精白米, 発芽玄米                                |   | 630 kcal       | 鯨肉の角切りを、甘辛く煮つけます。                |
|         | 鯨の大和煮           |    | くじら肉              | 三温糖                                      | 玉葱, しょうが, とうがらし                                       | 29.7 g         |                                  |
|         | お好み揚げ           |    | さくらえび, たまご, あおのり粉 | 薄力小麦粉(国産), 米油                            | キャベツ, ホールコーン  |                |                                  |
|         | みそのっぺ           |    | 豆腐, 味噌            | こんにやく, さといも, 米油, でんぶん                    | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ                                   |                |                                  |
| 27<br>木 | コッペパン・イチゴジャム    | ○  |                   | コッペパン                                    | イチゴジャム  | 643 kcal       | フライの衣にごまを加えて、石垣のように見せます。         |
|         | いか石垣揚げ          |    | いか, たまご           | 薄力小麦粉(国産), パン粉, 黒ごま, 米油                  |   | 30.6 g         |                                  |
|         | 茹でキャベツ          |    |                   |  | キャベツ  |                |                                  |
|         | はくさいのスープ        |    | 豚肉                | じゃがいも, 米油                                | 玉葱, はくさい, にんじん, ほうれんそう                                |                |                                  |
| 28<br>金 | ポークカレーライス       | ○  | 豚肉                | 精白米, 米粒麦, ラード, じゃがいも, 薄力小麦粉(国産), 米油, 三温糖 | しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん                                  | 655 kcal       | 3学期は、4月よりもカレーの辛みを少しだけ強くします。      |
|         | じゃこと大豆のサラダ      |    | 大豆(国産), ちりめんじゃこ   | 三温糖, ごま油                                 | キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, レモン                           | 25.0 g         |                                  |
|         | りんご             |    |                   |  | りんご   |                |                                  |
| 31<br>月 | 昔の揚げパン          | ○  |                   | コッペパン, 米油, 上白糖, グラニュー糖                   |   | 680 kcal       | 揚げパンと肉団子スープは、給食の人気の組み合わせです。      |
|         | 肉団子スープ          |    | 豚ひき肉, 鶏ひき肉        | でんぶん, 緑豆はるさめ                             | しょうが, にんじん, はくさい, にはら, ねぎ                             | 26.7 g         |                                  |
|         | ごまドレサラダ         |    |                   | 白ごま, 米油, 三温糖                             | ブロッコリー, にんじん, キャベツ, もやし                               |                |                                  |
|         | ミックスフルーツ        |    |                   |  | パイン缶, 白桃缶, りんご缶, みかん缶, 干しぶどう                          |                |                                  |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



# ランチタイム



今月の給食指導目標は、「みんなの食器を大切にしよう。」です。  
どんなに急いでも、食器を重ねる時は、丁寧に重ねましょう。

令和4年・寅年のスタートです。野生の虎は、獲物を獲得できない日もあります。それだけに、食事は残さず食べるようです。

私たち人間は、家庭でも学校でも食事をしていますが、寅年に因んで「残さず食べる」ということを、目指したいと思っております。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

## ～ 1月の献立について～

★ 17日は備蓄米を使用いたします。

備蓄米は、アルファ化米に乾燥した具を混ぜ合わせてから作ります。その為、具材の一部除去はいたしません。食べられない場合は、代わりの主食をご持参ください。

|                  |  |
|------------------|--|
| 備蓄米(五目御飯)<br>原材料 | うるち米(国産)、具(人参・油揚げ・ごぼう・椎茸・こんにゃく)、植物油脂、醤油、砂糖、食塩、ソルビトール、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンE)、(原材料の一部に小麦を含む) |
|------------------|--|

★ 25日から学校給食週間が始まります。

◆学校給食は、明治時代に山形県鶴岡にあるお寺がつくった私立忠愛小学校から始まったといわれています。最初は「おにぎり・鮭の塩焼き・青菜の漬物」の献立でした。25日には、おにぎりをご飯に変えて、野菜たっぷりの田舎汁を加えた献立です。

◆昭和30～40年代に食べていた「鯨肉」。高たんぱく・低脂肪の肉です。去年は竜田揚げでしたが、今年は大和煮で食べます。

◆昔は毎日食パンかコッペパン。そして、マーガリンかジャムをつけながら食べていました。パンは、現在よりも大きなサイズが一人分でした。

◆米飯給食が始まり、月に一度のカレーライスが登場します。カレーライスは、今でも子どもたちが喜ぶ献立の一つです。

◆学校給食の人気メニュー「揚げパン」。昔は砂糖だけでしたが、少しでも大豆の栄養を加え、風味よく食べられる「黄な粉パン」に変わりました。給食週間は、グラニュー糖だけの揚げパンです。

## ご家庭へのお願い

引き続き、子どもたちの安全・安心のために、ご協同・協働をお願いいたします。

◎新型コロナウイルス感染状況が「レベル1」であっても、下痢等の症状の場合は給食当番ができません。お子様が給食当番の際は、特に朝の健康観察をよろしくお願ひ申し上げます。

◎冬本番。水道水も冷たくなっております。ランドセルには、予備のマスクと予備のハンカチをご用意ください。

◎ランチオンマットは、毎日洗濯したものをご持参ください。

◎箸・スプーン・フォーク等は、本校で用意しております。個人でご持参される場合は、毎日洗浄し、しっかり乾燥させたものをご持参ください。なお、ご家庭からご持参していただいたものでも、床に落としたり洗浄不十分と思われた場合は、学校のものを使用して食べていただきますのでご了承ください。

## 12月の食材の産地

北海道: でんぶん・鱈・玉葱・じゃがいも・グリーンピース・大豆

青森県: 米(つがるロマン)・鶏肉・にんにく・ごぼう・長葱・りんご  
岩手県: 米(特裁ひとめぼれ)・鶏肉・長葱  
宮城県: 卵・豆腐

群馬県: 豚肉・ベーコン用豚肉  
栃木県: もやし  
茨城県: 豚肉・ピーマン・白菜・れんこん・パセリ・青梗菜  
千葉県: 豚肉・きゃべつ・にんじん・かぶ・法蓮草・さつまい  
埼玉県: 小麦粉・カリフラワー・きゅうり・小松菜  
東京都: にんじん  
西東京市: ほうれん草・かぶ・にんじん・小松菜・白菜・大根・長葱  
西東京市: さつまいも(1・2年収穫)  
神奈川県: 大根  
長野県: しめじ

岡山県: 青のり  
鳥取県: いわし・はたはた

愛媛県: みかん・早香・レモン  
高知県: 生姜

佐賀県: 米(特裁米夢しずく)  
鹿児島県: きゅうり  
九州産: たけのこ・きくらげ

国産: 米粒麦・大豆  
関東・静岡: ウインナー用豚肉

沖縄県: さやいんげん・パイ  
話

ノルウェー・アイスランド: 鯖  
ニュージーランド: ホキ・メルルーサ

## 給食費の集金について

今月の給食費のゆうちょ銀行口座振替による集金は、**1月12日(水)**となります。

前回まで未納となった方は、未納額に今月分を加算した金額での口座振替となります。

未納の無いように口座へのご準備をお願い申し上げます。

なお、12日に未納の場合は、1月27日(木)に再振替を行います。

| 1月    | 給食費集金額  |
|-------|---------|
| 1・2年  | 4,370 円 |
| 3・4年  | 4,640 円 |
| 5. 6年 | 4,900 円 |

※学校給食費は、4月にお知らせしたとおり、予め10回以上連続して給食を食べないことを届け出た場合に一部返金となります。

※1月17日から、現金の預け入れの内容によっては、手数料がかかるようになりました。現金集金の際に保護者様から手数料をいただく場合があります。できるだけ、口座振替の集金にご協力をお願いいたします。

