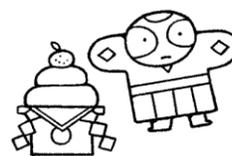




# [ 給食献立予定表 ]



2021年1月

渋谷区立笹塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
8 金	ごはん	○	まつかぜやき おひたし すましじる	鶏ひき肉, カットわかめ, 木綿豆腐, 牛乳	米, パン粉	ねぎ, 青菜, キャベツ, もやし, にんじん	634 kcal 29.1 g 20.0 g
12 火	カレーうどん	○	ツナとかいそうのサラダ	豚ばら, 油揚げ, ツナ缶, カットわかめ, 牛乳	うどん	玉葱, にんじん, ねぎ, キャベツ, ホールコーン缶, きゅうり	593 kcal 19.6 g 25.7 g
13 水	はつがげんまいごはん	○	とりにくのさいきょうやき そくせきづけ だいこんとあぶらあげのみそじる	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, 発芽玄米	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ	616 kcal 24.1 g 19.0 g
14 木	ぶたキムチどん	○	カミカミサラダ しめじとわかめのスープ	豚肉, ツナ缶, カットわかめ, 牛乳	米	にんにく, しょうが, 玉葱, はくさいキムチ, もやし, いら, ごぼう, きゅうり, だいこん, ねぎ, しめじ, 青菜	656 kcal 24.0 g 22.9 g
15 金	ごはん	○	さかなのみそマヨネーズやき やさいのピリからあえ いもっこじる	白身魚, 木綿豆腐, 牛乳	米, さといも, こんにやく	玉葱, にんじん, はくさい, きゅうり, ねぎ	610 kcal 23.7 g 20.7 g
18 月	スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ	豚ひき肉, 粉チーズ, 牛乳	マカロニ・パゲティ, オリーブ油, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶詰, キャベツ, にんじん, きゅうり	646 kcal 24.0 g 26.0 g
19 火	チキンライス	○	ベジタブルスープ くだもの	鶏肉, 豚ばら, 牛乳	米, バター	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, にんじん, ホールコーン缶, 果物	616 kcal 19.3 g 21.1 g
20 水	ごはん	○	すぶた とうふスープ	豚肉, 木綿豆腐, カットわかめ, 牛乳	米, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉葱, たけのこ, にんじん, ピーマン, ねぎ	681 kcal 21.6 g 23.0 g
21 木	ちゃめし	○	おでん じゃこいりわかめサラダ	焼き竹輪, さつま揚げ, こんぶ, つみれ, カットわかめ, 揚げボール, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, こんにやく, 竹輪ふ	だいこん, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	598 kcal 21.4 g 13.9 g
22 金	おやこどん	○	ばいにくあえ なめこのみそじる	鶏肉, たまご, 木綿豆腐, 牛乳	米	玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり, 梅干し, ねぎ, なめこ	655 kcal 28.9 g 21.5 g
25 月	コッペパン	○	クリームシチュー イタリアンソテー	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, ベーコン	コッペパン, じゃがいも, バター, 小麦粉, マカロニ・パゲティ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, プロッコリー, ホールコーン缶	648 kcal 22.6 g 29.0 g
26 火	ごはん	○	じゃがいものそぼろに みそじる	豚ひき肉, 油揚げ, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, にんじん, グリンピース水煮缶, こまつな	627 kcal 18.7 g 14.6 g
27 水	ごはん	○	チキンのケチャップソース こふきいも キャベツスープ	鶏肉, ベーコン, 牛乳	米, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, しめじ, ピーマン, キャベツ	663 kcal 23.0 g 19.5 g
28 木	ごもくチャーハン	○	はるさめスープ くだもの	豚ばら, たまご, 鶏肉, 牛乳	米, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, はくさい, 果物	623 kcal 19.3 g 22.6 g
29 金	ぶたにくのしょうがやきどん	○	キャベツのからしあえ さつまいものみそじる	豚肉, 牛乳	米, さつまいも	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, にんじん, 青菜	640 kcal 24.0 g 18.6 g

※食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日~ 正月 おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p> 	<p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

## 1月の給食目標「野菜をとろう」

季節ごとに旬の野菜には役割があります。

春は「体を目覚めさせる」

夏は「体の体温を下げる。暑さに負けない体を作る」

秋は「夏の疲れをとる」

冬は「体を温める」

体を作るもとになる栄養素として、タンパク質やカルシウム、鉄分などがありますが、これらが体に吸収され使われるには、野菜に含まれるビタミンが必要です。さらに、野菜にふくまれるミネラルは、血液の量や筋肉・神経機能を調整する役割もあります。たくさん野菜をとるようにしましょう。

