

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
11	火	○	ゆかりご飯 豚肉と大根のうま煮 小松菜のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	ゆかりご飯 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 大根 こんにゃく たけのこ ぶなしめじ いんげん 緑豆もやし 小松菜	699	28.5	<b>鏡開き (12日)</b> 1月11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月の間に年神様にお供えた鏡もちをお雑煮やおしるこなどにして食べ、1年の無病息災を願う行事です。 
12	水	○	ご飯 さわらの西京みそだれ もち入り雑煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 さわら みそ 鶏肉 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 もち ごまごま油	人参 大根 こんにゃく 小松菜 キャベツ 緑豆もやし	744	34.2	
13	木	○	ココア食パン ほうれん草シチュー カラフルソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ とうもろこし パプリカ	740	24.9	<b>ご当地給食(石川県) めった汁 (14日)</b>  めった汁とは石川県の郷土料理で、根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。石川県では昔からさつまいもの栽培が盛んなため、さつまいもが入っているのが特徴です。諸説ありますが、具材をたくさん入れるので「やたらめったら具を入れる汁」というところから「めった汁」という名前がついたそうです。家庭によってみそ味やしょうゆ味など味付けは様々ですが、給食ではみそ味に仕上げました。
14	金	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ めった汁 白菜の煮びたし	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	米 でん粉 米ぬか油 さつまいも	生姜 人参 こんにゃく 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	811	33.5	
17	月	○	ご飯(ふりかけ) 肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや ほうれん草 緑豆もやし	748	30.2	<b>世界の料理(ロシア) ヨージキ (20日)</b>  ヨージキは米の入った肉団子をトマトと一緒に煮込んだロシアの煮込み料理です。肉団子から米がツツン飛び出す様子がハリネズミに似ていることから、ロシア語でハリネズミを意味するこの名前がつけられたそうです。
18	火	○	ご飯 さばのおろしだれ かきたま汁 きんぴらごぼう	牛乳 さば 豆腐 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごまごま油	大根 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	780	34.9	
19	水	○	ご飯 肉豆腐 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ グリンピース ぶなしめじ 緑豆もやし にら	708	30.2	<b>でこぼん (21日)</b>  でこぼんは、清見タンゴールとぼんかんをかけあわせてうまれた「不知火」という品種の柑橘類です。頭のへたの部分に「デコ」と呼ばれるこぶのようなものがあるものが多く、果肉はプリプリとした食感で、果汁が多くジューシーです。
20	木	○	ミルク食パン さけの香草焼き ヨージキ(肉団子のトマト煮) フレンチサラダ	牛乳 さけ 肉団子	ミルクパン オリーブ油 米ぬか油 砂糖 米粉	レモン にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	814	40.2	
21	金	○	チキンカレー(麦ご飯) 枝豆とパプリカのサラダ でこぼん(柑橘)	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし パプリカ 枝豆 でこぼん	865	26.6	

調理場からのお知らせ



第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和4年1月19日(水)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和4年1月18日(火)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和4年1月17日(月)

雑煮豆知識

雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたといわれます。当時、もちや稲作をする日本人にとって、ハレの日に食べるおめでたい食べ物でした。もちにさといも、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水(わかみず)と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたのが始まりだといわれています。さまざまな具材を煮合わせて、煮雑(にまぜ)たことが語源となり、雑煮と呼ばれるようになりました。

そんな雑煮ですが、家庭や地域によって味つけや使う食材などがさまざまです。もちでは角もちや丸もちの違い、汁ではしょうゆやみそ、具やだし汁でもさまざまです。あんこが入ったもちの雑煮や、もちを入れない雑煮、そもそも雑煮を食べない地域もあります。

日本各地で多種多様な特色があり、調べてみるのも面白いですよ。



© 稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」はインターネット上でも見ることができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
24	月	○	ご飯 くじらのケチャップソース 根菜汁 キャベツときのご炒め	牛乳くじら みそ	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 さといも	にんにく 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ ぶ なしめじ エリンギ とうもろ こし	718	31.2	<p>～全国学校給食週間～ <b>くじらのケチャップソース (24日)</b></p> <p>くじらは今では珍しい食材ですが、昔は貴重なたんぱく源として給食でもよく使われていました。安い値段で手に入り栄養価の高いくじらは、人々の食生活を支えていたそうです。また、くじらは捨てる場所がないとされ、肉だけでなく骨やひげなど食べることができない部分についても余すところなく利用されています。今日のくじらは、生姜やにんにくで下味をつけてからでん粉をまぶして油で揚げ、手作りのケチャップソースをかけました。</p> 
25	火	○	ビビンバ(ご飯) 白菜と肉団子のスープ ぶどうゼリー	牛乳 肉団子 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ 白菜 にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	743	27.5	
26	水	○	わかめご飯 あじのねぎみそだれ 吉野汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あじみそ 鶏 肉 豆腐 油揚げ	わかめご飯 米ぬか 油 砂糖 でん粉	にんにく 長ねぎ 人参 大 根 干しいたけ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	740	37.7	
27	木	○	キャロット食パン 冬野菜のスープ煮 コーンソテー	牛乳 豚肉 ウイン ナー ベーコン	キャロットパン 米ぬ か油 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ 人参 キャ ベツ ブロccoli エリンギ と うもろこし	761	27.9	
28	金	○	中華丼(ご飯) 焼売(3コ) 海藻サラダ	牛乳 焼売 豚肉 い か えび なたと 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人 参 たけのこ 白菜 絹さや 緑豆もやし とうもろこし	798	31.7	
31	月	○	ご飯 八丈島産ムロアジのメンチカツ (ボトル中濃ソース) 油揚げのみそ汁 小松菜のおかか和え	牛乳 ムロアジメンチ カツ 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 長ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	740	27.6	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	761	31.1
							学校給食摂取基準	830	27～41

**ご飯給食  
(26日)**



現在の給食はご飯を主食とした献立が多いですが、昭和後期くらいまではパンを主食とした献立でした。昭和51年に米飯給食が開始され、少しずつ現在のようにご飯給食に変化してきました。現在は、皆さんの健康や食文化等への関心を深めるといった目的から、週3回から週4回はご飯を中心とした献立にすることが望ましいと言われてしています。

**1月24日から  
1月30日は  
全国学校給食週間**

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。

**学校給食の歴史～これまでとこれから～**

学校給食は、昭和29(1954)年に「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20(2008)年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

**なつかしのメニュー紹介**

脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。スキムミルクともいいます。戦後の食料不足の時代に、ウラ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)やユニセフから脱脂粉乳の援助物資を受けていました。



☆給食費は納期限までにお支払いください。  
【お知らせ】2月分の給食費の口座振替は**1月31日(月)**です。先払いとなりますのでご注意ください。  
毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様に公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。  
※現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(今年度は既に5件の申し立てを行っています)。未納がある方は速やかに納入してください。  
【給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652・653