

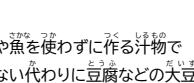


1月 給食献立表



令和7年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|---|---|--|
| <p>給食の写真や調理中の様子をホームページに掲載しています。 ご覧ください。</p>  | <p>1月の給食目標: 集中して食べよう 給食を集中して食べることで時間内に食べ終わるだけではなく、様々な気づきがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> どのような食材が使われているか 旬の食材はなにか どのような味つけか <p>集中して給食を味わって食べましょう。</p> | <p>始業式</p>  | <p>【行事食: 鏡開き】 もちきんちゃん入りうどん じゃがいものきんぴら えひめけんさん 愛媛県産ポンカン ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>9日</p> |
|  <p>成人の日</p> | <p>ご飯 おみくじコロッケ 野菜のごま酢あえ 豆腐のみぞ汁 牛乳</p>  | <p>【誕生日給食】 大根ソーパスタ 肉団子入りトマトスープ 手作りフロマージュフレ 牛乳</p>  | <p>タコライス オニオンスープ はるか(特別栽培農産物) 牛乳</p> | <p>ご飯 ぶりのてりやき 切り干し大根の煮物 東京都産さつまいものみぞ汁 牛乳</p>  |
|  | <p>コロッケはウインナー、コーン、ほうれんそうが入った3種類あります。入っている食材で1年間の運勢を占むおみくじコロッケです。 全部入ったラッキーコロッケを1個作ります。当たった人は教えてください。</p> | <p>今月の誕生日デザートはフロマージュフレです。クリームチーズ、バター、卵、生クリームで生地を作り、よくかきませた後、オープンで焼いて作ります。 フランス語でフロマージュは「チーズ」、スフレは「やわらかい、ふわふわとした」という意味です。</p> | <p>タコライスは沖縄県で誕生した料理です。タコスを参考に作られました。 はるかは日向夏が突然変異して誕生したかんきつ類です。見た目はレモンのようですが、味は甘く、さわやかな酸味特徴です。</p> | <p>みそ汁には東京都瑞穂町で栽培されたシルクスイートという種類のさつまいもを使用します。 ぶりの匂は冬です。脂がのって美味しい時期を迎えます。ぶりは大きさによって名前が変わる出世魚です。</p> |
|  |  | <p>【国際理解給食: オーストラリア】 手作りいちごジャムパン ミートパイ ABCポトフ 牛乳</p>  | <p>【郷土料理給食: 秋田県】 ご飯 わかさぎの米粉揚げ いぶりがっことにんじんの炒り煮 きりたんぽ汁 牛乳</p>  | <p>【ラッキーアイテム】 冬野菜カレーライス カラフルサラダ りんご(青森県産王林) 牛乳</p>  |
|  |  | <p>けんちん汁は奈良川県の郷土料理です。鎌倉市にある建長寺で誕生したため、けんちん汁と呼ばれています。 仏教の教えから肉や魚を使わず作る汁物です。肉や魚を食べない代わりに豆腐などの大豆製品からたんぱく質を摂っていました。</p> | <p>秋田県の郷土料理給食です。 きりたんぽ汁は秋田県の郷土料理「きりたんぽ鍋」を参考にとりがらスープで具材を煮込んでいます。米で作ったきりたんぽが入るのが特徴です。 いぶりがっこは大根をくんせいして作る秋田県を代表する漬物です。</p> | <p>カレーライスは季節によって使う具材を変えています。今月のカレーライスは冬に旬を迎えるはくさい、かぶが入った冬野菜カレーです。 王林は甘味、香りが強く、果汁が多いのが特徴のりんごです。 品種別の生産量ではふじ、つがるに次いで3番目に多い品種です。</p> |
|  |  | <p>【昭和の給食】 ご飯 くじらの竜田あげ 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳</p>  | <p>【赤坂ベーカリー給食】 手作りピザパン かぼちゃのポタージュ 野菜ソテー 牛乳</p>  | <p>麦ご飯 マーボー豆腐 わかめサラダ シャキシャキりんごゼリー 牛乳</p>  |
| <p>牛丼は国産の肩ロースとももという部位の牛肉を使用します。かつお節、昆布からとった出汁としょうゆ、みりんで煮込んで味つけします。 いちご食べ比べは「とちおとめ」と「とちあいか」という種類のいちごの食べ比べです。 味や形の違いを探してみましょう。</p> | <p>これは六本木にある精進料理を提供している「宗胡」のシェフに「なすの煮おろし」のレシピを教えていただきました。 かつお節と昆布からとった出汁のうま味を生かした料理です。</p> | <p>にくじら肉は、昭和時代の学校給食によく登場していました。くじら肉にはたんぱく質が多くふくまれており、食べ物が豊かではなかった頃、安く手に入ったくじら肉は、貴重な栄養源でした。</p> | <p>赤坂学園では、毎日パンを作りしています。 今月は給食室で作った生地に具材を炒めて、トマトケチャップで味つけした具、チーズをのせて、オーブンで焼いて作るピザパンです。</p> | <p>シャキシャキりんごゼリーはサンふじという種類のりんごの果肉が入っています。 サンふじはふじと同じ種類のりんごですが、袋をかけずに育ったものをサンふじといいます。 生地には北海道産小麦粉「春よ恋」を使用します。</p> |
| <p>【食べ比べ給食】 牛丼 吳汁 いちごの食べ比べ 牛乳</p> | <p>【商店街コラボ給食】 そぼろ丼 なすの煮おろし すまし汁 牛乳</p>  | <p>【学校給食週間☆】</p> | <p>【学校給食週間】</p> | <p>【給食の歴史】</p> <p>○明治時代～1945年 山形県の小学校で朝ご飯を用意できない児童のためにおにぎり、焼きざけ、つけものを作ったのが学校給食の始まり。その後、全国に広がる。</p> <p>○1955年～1965年 くじら肉が定期的に食べられていた。主食はパン。1965年以降、飲物は脱脂牛乳に変更。</p> <p>○1976年～現在 主食がパンだけではなく、月に数回、ご飯ができるようになる。1980年以降は週に3回以上、ご飯が出るようになる。</p> |
| <p>【1月平均栄養素等摂取量(4年生)】 エネルギー: 645kcal たんぱく質: 26.8g ※食材の納入状況によって、使用する食材が変更する場合があります。</p> | <p>日本の学校給食は今から136年前の1889年(明治22年)に始まりました。 その後、全国に広がっていきましたが、戦争の影響で学校給食はなくなってしましました。戦争が終った後、日本では食べるものが足りず、子どものたちの栄養状態が心配され、学校給食をやってほしいという声がたくさんあがりました。</p> | <p>牛丼は国産の肩ロースとももという部位の牛肉を使用します。かつお節、昆布からとった出汁としょうゆ、みりんで煮込んで味つけします。 いちご食べ比べは「とちおとめ」と「とちあいか」という種類のいちごの食べ比べです。 味や形の違いを探してみましょう。</p> | <p>1946年12月24日にアメリカの団体から給食に使う食料を送つてもらい給食が再開しました。そのことと関連し、1月24日から1月30日を学校給食週間として、学校給食のさらなる推進と理解を図るために全国の小中学校が取り組みを行う1週間となります。赤坂学園では特色のある給食を提供します。</p> | <p>牛丼は国産の肩ロースとももという部位の牛肉を使用します。かつお節、昆布からとった出汁としょうゆ、みりんで煮込んで味つけします。 いちご食べ比べは「とちおとめ」と「とちあいか」という種類のいちごの食べ比べです。 味や形の違いを探してみましょう。</p> |