



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
<div>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。</div> <div>ご覧ください。</div> <div></div>		1月の給食目標:集中して食べよう		<div>【行事食:鏡開き】</div> <div>もちきんちゃく入りうどん</div> <div>じゃがいものきんぴら</div> <div>えひめけんさん 愛媛県産ポンカン</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	
		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。			1年間の無病息災を願い、1月11日にかざった鏡もちを開いて食べる行事が江戸時代から行われてきました。切腹を連想するため、切るや割るという言葉は使わずに開くといえます。給食では油あげに入ったもちきんちゃくをうどんに入れます。
12日		13日	14日	15日	16日
<div></div> <div>成人の日</div>		<div>ごはん</div> <div>おみくじコロッケ</div> <div>野菜のごま酢あえ</div> <div>豆腐のみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【誕生日給食】</div> <div>だいこん 大根ツナパスタ</div> <div>にくだんご い 肉団子入りトマトスープ</div> <div>てつく 手作りフロマージュスフレ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>タコライス</div> <div>オニオンスープ</div> <div>はるか(特別栽培農産物)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>ごはん</div> <div>ぶりのてりやき</div> <div>きん 切り干し大根の煮物</div> <div>とうきょうとさん 東京都産さつまいものみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>
19日		20日	21日	22日	23日
<div>じゃごご飯</div> <div>おこのみ焼き風卵焼き</div> <div>じゃがいものみそ汁</div> <div>もりた 盛田みかん(特別栽培農産物)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>ごはん</div> <div>さけのみそチーズ焼き</div> <div>野菜のからしあえ</div> <div>けんちん汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【国際理解給食:オーストラリア】</div> <div>てつく 手作りいちごジャムパン</div> <div>ミートパイ</div> <div>ABCボトフ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【郷土料理給食:秋田県】</div> <div>ごはん</div> <div>わかさぎの米粉揚げ</div> <div>いぶりがっここんにんじんの炒り煮</div> <div>きりたんぼ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【ラッキーアイテム】</div> <div>ふゆやさい 冬野菜カレーライス</div> <div>カラフルサラダ</div> <div>りんご(青森県産王林)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	
26日		27日	28日	29日	30日
<div>【食比べ給食】</div> <div>牛丼</div> <div>呉汁</div> <div>いちごの食比べ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【商店街コラボ給食】</div> <div>そばろ井</div> <div>なすの煮おろし</div> <div>すまし汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【昭和の給食】</div> <div>ごはん</div> <div>くじらの竜田あげ</div> <div>小松菜のおひたし</div> <div>豚汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>【赤坂ベーカリー給食】</div> <div>手作りピザパン</div> <div>かぼちゃのポタージュ</div> <div>野菜ソテー</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>むぎはん 麦ご飯</div> <div>豆腐</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>わかめサラダ</div> <div>シャキシャキりんごゼリー</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	
☆学校給食週間☆					
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、みりんなどで煮込んで味つけします。いちご食比べは「とちおとめ」と「とちあいか」という種類のいちごの食比べです。味や形の違いを探してみよう。		今回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」のレシピを教えてくださいました。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。		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。	
【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。		【学校給食週間】 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いました。戦争が終わった後、日本では食べるものが足りず、子ども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。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っ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。		【給食の歴史】 ○明治時代～1945年 山形県の小学校でお昼ご飯を用意できない児童のためにおにぎり、焼きざけ、つけものを出したのが学校給食の始まり。その後、全国に広がる。 ○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、飲物は脱脂粉乳から牛乳に変更。 ○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。	