

## 1月8日 (木)

牛乳・ごはん・肉豆腐  
茎わかめサラダ  
くだもの(りんご)

## 1月9日 (金)

牛乳・餅入りきつねうどん  
じゃがいもの甘みそがけ  
オレンジポンチ



長いお休み明け最初の給食は、いつも準備になかなか取り掛かれません。確認テストの余韻の中、「誰が給食当番なの?」「白衣はどこ?」から始まります。盛り付けしやすく、食べやすい給食メニューにしています。



この日は鏡開きの行事食として、餅入りきつねうどんを提供しました。うどんだけだと物足りないという男子も、餅入りきつねと、揚げたじゃがいもで満足してもらえるボリュームになりました。

## 1月13日 (火)

牛乳・チキンクリームライス  
ブロッコリーのハニーサラダ  
くだもの(りんご)

## 1月14日 (水)

牛乳・鶏ごぼうピラフ  
スペニッシュオムレツ  
洋風白菜スープ



この日は人気のチキンクリームライスです。ごはんのカレー味との対比が際立つように、カレーで痛めた玉ねぎをごはんに混ぜました。味のアクセントになり、おいしく食べることができました。



この日から2年生は宿泊行事のために不在でした。「おまけ」を3年生に優先的につけたのですが、その中でも3年生は残菜ゼロ。おまけの分もペロリと食べました。

## 1月15日 (木)

牛乳・人参ごはん  
さばの香味焼き  
五目豆・さつま汁

## 1月16日 (金)

牛乳・麦ごはん・ABCマカロニスープ  
豆腐入り煮込みハンバーグ  
カリパリサラダ・おかしな目玉焼き



この日は一汁二菜の和食献立。このような献立の日は、どうしても残菜が多くなる傾向があります。一汁二菜のような献立は平安時代から引き継がれてきた大切な日本の伝統で、品数（食品）が多くなることで自然に栄養バランスの良い食事に近づきます。

この日は3年生だけのために給食を作る Special Day。3年生からのアンケートをもとに、手間のかかる料理を組み合わせました。おそらく二度とこの組み合わせの献立はできないと思われます。3年生が楽しんでくれて何よりでした。

## 1月19日 (月)

牛乳・ポテトライス・野菜のマリネ  
タラのガーリックマヨネーズ焼き  
卵とほうれん草のスープ

## 1月20日 (火)

牛乳・大豆炊き込みごはん  
焼ししゃも・みそ汁  
野菜のごま醤油和え



この日は久しぶりに3学年揃っての給食でした。主菜は「苦手」という生徒も多い魚でしたが、マヨネーズでコクを、ニンニクのすりおろしで香りをプラスして食べやすく調理しました。全校で残りは3枚。良く食べてくださいました。

この日の主菜は「焼ししゃも」です。頭からしっぽまで骨ごと残さず食べられるように調理しています。日本の魚食文化は独自の発展を遂げました。このように「魚を丸ごと食べる」文化は、世界でも珍しいようですが、2. 3年生の残りは0尾でした。

## 1月21日 (水)

牛乳・ピザトースト  
豆乳のコーンスープ  
くだもの(みかん)

## 1月22日 (木)

牛乳・ポークカレーライス  
ブロッコリーとコーンのサラダ  
くだもの(りんご)



この日は人気のピザトーストとコーンスープ。ピザトーストは1/4枚、コーンスープは全校で残菜なしでした。この日のコーンスープは、牛乳と豆乳を半分ずつ使って作りました。牛乳100%よりもあっさりとした味わいに仕上がります。

この日は「カレーの日」。1982年のこの日、学校給食創立35周年を記念して、全国学校栄養士協議会が中心となって、全国の小中学校の児童約800万人にカレーライスの給食が出されたことに由来します。この日の残りは全校でごはん8人分だけでした。

## 1月23日 (金)

牛乳・菜飯・もずくスープ  
ホキのオニオンガーリックソース  
ビーフンソテー

## 1月26日 (月)

牛乳・小松菜の肉みそ丼  
白菜の塩昆布和え・みそ汁  
明日葉ミルクゼリー



この日の主菜は、ホキを揚げてオニオンガーリックソースをかけました。全体では残菜の多い献立でしたが、主菜の魚が全校で残ったのは1尾だけ！「魚は揚げると食べてくれる」というのを実感した日でした。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。毎日何かしら東京に関係のある献立を提供します。この日は「明日葉ミルクゼリー」に伊豆諸島で作られた明日葉粉末を使用し、「小松菜の肉みそ丼」に使用した小松菜は東京の特産野菜です。

**1月27日 (火)**

牛乳・二色サンド  
大根シチュー  
糸寒天入り野菜サラダ



この日の「大根シチュー」は、都立中高一貫校で給食を提供している9校すべてが、今年の学校給食週間の期間中に提供している共通献立です。「大根シチュー」が共通メニューになったのは、大根が東京を代表する野菜でもあるからです。

**1月28日 (水)**

牛乳・麦ごはん  
親子煮・くだもの(きんかん)  
小松菜ともやしの辛子和え



1年生の半分近くの生徒が「初めて食べる」と手をあげる「きんかん」。毎年1年生には食べ方を説明するために教室を回ります。「周りのオレンジの部分を食べる」と説明すると驚きながらもチャレンジしてくれます。2・3年生は残りナシでした。

**1月29日 (木)**

牛乳・ごはん・すいとん  
くじらの甘辛揚げ  
大根と海藻のサラダ



急にインフルエンザによるお休みが増え、どのクラスもお休みの人がいる状態でしたが、くじらの残菜は全校で1人分だけ。「残菜が多いのでは?」というこちらの心配を吹き飛ばす食べっぷりでした。

**1月30日 (金)**

牛乳・ツナとおろしのスパゲティ  
揚げごぼうサラダ  
スイートポテト



給食週間最終日は、練馬区の栄養士さんが練馬大根をおいしく食べて欲しいと考えて誕生した「ツナとおろしのスパゲティ」です。1人分で大根100g使用!と多いのですが、じっくり煮込むことで大根の甘みを感じるソースになります。