

令和6年

1月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		<p>あけましておめでとうございます。 今年も美味しい給食を提供できるように頑張ります！</p>								
8	成人の日	9	給食始 お正月料理	10		11	鏡開き	12		
		<p>ごはん 白玉雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます 筑前煮 栗きんとん エネルギー：853kcal／蛋白質：38.1g／脂質：20.1g</p>		<p>まいたけごはん みそ汁 天ぶら(きす・いか・南瓜) ごまあえ 果物 エネルギー：818kcal／蛋白質：32.5g／脂質：24.3g</p>		<p>ごはん けんちん汁 魚の香味焼き おかかあえ 白玉汁粉 エネルギー：860kcal／蛋白質：38.3／脂質：19.8g</p>		<p>ごはん 沢煮碗 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒め煮 フルーツ入り牛乳かん エネルギー：848kcal／蛋白質：38.8g／脂質：26.6g</p>		この週の 予約締切日は 12月15日(金)
15		16		17		18	A・B 献立	19		
<p>ごはん 卵とコーンのスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 フルーツヨーグルト エネルギー：850kcal／蛋白質：35.7g／脂質：24.7g</p>		<p>カレーピラフ ミネストローネ ししゃもフライ ごまドレサラダ エネルギー：834kcal／蛋白質：32.5g／脂質：29.7g</p>		<p>きなこ揚げパン 鮭とほうれん草のクリームシチュー ツナとキャベツの和風サラダ 果物 エネルギー：853kcal／蛋白質：32.3g／脂質：37.5g</p>		<p>さつまいもごはん あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ ナムル A：アップルゼリー B：ぶどうゼリー Aエネルギー：851kcal／蛋白質：39.3g／脂質：25.7g Bエネルギー：857kcal／蛋白質：39.4g／脂質：25.8g</p>		<p>五目チャーハン 中華スープ 春巻き マラーカオ エネルギー：834kcal／蛋白質：30.9g／脂質：32.9g</p>		この週の 予約締切日は 12月15日(金)
22	カレーの日	23		24	全国学校給食週間(蔵・三なし)	25	給食なし	26	全国学校給食週間(墨なし)	
<p>カレーライス きのこスープ コールスロー 果物 エネルギー：852kcal／蛋白質：26.5g／脂質：28.4g</p>		<p>麻婆豆腐丼 春雨スープ バンサンスー コーヒー牛乳かん エネルギー：840kcal／蛋白質：35.0g／脂質：29.9g</p>		<p>深川めし(東京都の郷土料理) みそ汁 五目卵焼き もやしの甘酢和え さつまいもごま団子 エネルギー：885kcal／蛋白質：36.9g／脂質：30.0g</p>				<p>深川めし(東京都の郷土料理) みそ汁 五目卵焼き もやしの甘酢和え さつまいもごま団子 エネルギー：885kcal／蛋白質：36.9g／脂質：30.0g</p>		この週の 予約締切日は 1月12日(金)
29	全国学校給食週間	30	全国学校給食週間	31	全国学校給食週間	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1月24日～30日は、全国学校給食週間です。東京都の郷土料理である「深川めし」、「ちゃんこ鍋」をアレンジした「ちゃんこ汁」、地場産物の糸寒天とあしたばも登場しますので、楽しみにしてみてくださいね。</p> </div>				
<p>わかめごはん みそ汁 擬製豆腐 糸寒天サラダ(東京都伊豆諸島産) 大学芋 エネルギー：844kcal／蛋白質：32.5g／脂質：27.2g</p>		<p>ごはん 豚汁 竹輪の磯辺揚げ おひたし あしたば入り蒸しパン (東京都八丈島産) エネルギー：803kcal／蛋白質：32.7g／脂質：22.8g</p>		<p>ごはん ちゃんこ汁(東京都の郷土料理) 豆腐ハンバーグ 小松菜のゆず和え じゃが芋の香味揚げ エネルギー：845kcal／蛋白質：38.6g／脂質：28.2g</p>		<p>この週の 予約締切日は 1月19日(金)</p>				

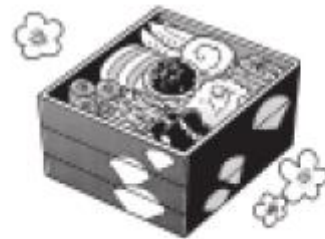
都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

給食だより 1月

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろの違いがあります。周りの友だちや先生と感してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり日の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、菫干、七夕、重陽）の節のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

<p>黒豆</p> <p>「黒め」は又天を意味し、健康に専らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>数の子</p> <p>にしんの卵はたくさんあることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<p>田づくり</p> <p>かたくちゆしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊稔を願っています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびのように脚が田がらまで伸びることができるようにという願いが込められています。</p> 
<p>こぶ巻き</p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん</p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かき1年を願ったものといわれます。</p> 

1月24日～30日は全国学校給食週間



学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の男塾小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。設立は盛さげ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の校訓は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの豊かな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



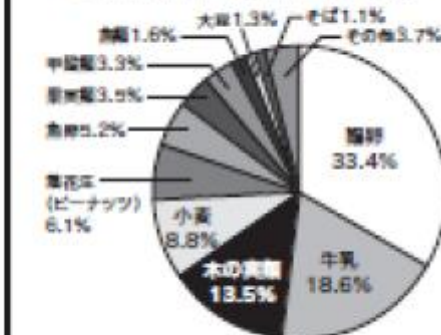
「穴あきレンコン」は、呼吸孔(気孔)の役割をするため、水に浮かぶことで呼吸が保たれるように作られています。

冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜更かしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんをのびやかに、規則正しい生活リズムを守る事が大切です。

Data で見える食育 ▶▶▶ 木の实類が食物アレルギー原因食物の3位に

即時型アレルギー反応を起こした食物



消費者庁が行っている食物アレルギーの実態調査によると、2017年までの原因食物の上位3部目は卵・牛乳・小麦でしたが、2020年には木の实類の割合が増加し、3位になりました。木の实類の中での原因食物としては、くるみが56.5%と最も多くなりました。

こうした状況を踏まえ、消費者庁は、加工食品のアレルギー表示の特定原材料にくるみを追加しました。

※ 調査対象は16歳以上20歳未満のアレルギー患者から抽出された調査対象者(2017年度)

[令和6年 1月 献立表]

2024年 1月

都立墨田工科高等学校グループ

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 食塩相当量
9 火	ごはん	○	白玉雑煮 ぶり照焼き 紅白なます 筑前煮 栗きんとん	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐, ぶり, 昆布, 鶏肉, いんげんまめ	米, 白玉粉, 米油, じゃがいもでん粉, 三温糖, こんにゃく, 上白糖, 粟	だいこん, にんじん, こまつな, しょうが, ゆず(果汁), しいたけ(乾), ごぼう, れんこん, たけのこ(水煮), さやいんげん	853 kcal 38.1 g 20.1 g 3.9 g
10 水	まいたけごはん	○	みそ汁 天ぷら(きす・いか・南瓜) ごまあえ 果物	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, きす, いか, 鶏卵	米, 米油, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, 白ごま	にんじん, ごぼう, まいたけ, ぶなしめじ, だいこん, かぼちゃ, はくさい, こまつな, 果物	792 kcal 33.1 g 29.1 g 4.6 g
11 木	ごはん	○	けんちん汁 鱈の香味焼き おかか和え 白玉汁粉	牛乳, 豆腐, さわら, 白みそ, 花かつお, 小豆	米, ごま油, こんにゃく, さといも, 米油, 白玉粉, 上白糖	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが, にんにく, りょくとうもやし, こまつな	860 kcal 38.3 g 19.8 g 2.0 g
12 金	ごはん	○	沢煮椀 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒め煮 フルーツ入り牛乳かん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 大豆, 粉寒天, 生クリーム	米, 米油, 薄力粉, 三温糖, じゃがいもでん粉, 上白糖	ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), だいこん, えのきたけ, しょうが, 苺, 温州蜜柑(缶), パインアップル(缶)	848 kcal 38.8 g 26.6 g 2.9 g
15 月	ごはん	○	卵とコーンのスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, ヨーグルト	米, じゃがいもでん粉, 米油, カシューナッツ, じゃがいも, 三温糖, ごま油	ねぎ, クリームコーン(缶), しょうが, にんにく, 苺, にんじん, たけのこ(水煮), 青ピーマン, 赤ピーマン, パインアップル(缶)	850 kcal 35.7 g 24.7 g 2.8 g
16 火	カレーピラフ	○	ミネストローネ ししゃもフライ ごまドレサラダ	牛乳, 鶏肉, 豚ベーコン, 大豆, ししゃも, 鶏卵	米, 有塩バター, 米油, じゃがいも, マカニ, 薄力粉, パン粉, ごま油, 白ごま, 三温糖	しょうが, にんにく, 苺, にんじん, 青ピーマン, セロリ, キャベツ, トマト(缶), きゅうり, コーン(冷凍)	834 kcal 32.5 g 29.7 g 3.1 g
17 水	きなこ揚げパン	○	鮭とほうれん草のクリームシチュー ツナとキャベツの和風サラダ 果物	牛乳, きな粉, さけ, 生クリーム, マグロ(水煮)	米油, パン, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, 三温糖	にんじん, 苺, ぶなしめじ, マッシュルーム(水煮), 杓苳, しょうが, キャベツ, きゅうり, 果物	853 kcal 32.3 g 37.5 g 3.0 g
18 木	さつまいもごはん	○	みそ汁 鶏肉の唐揚げ ナムル A:アップルゼリー B:ぶどう	牛乳, あさり(水煮), 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 鶏肉, 粉寒天	米, サツマイモ, 黒ごま, 三温糖, マヨネーズ, じゃがいもでん粉, 米油, ごま油, 白ごま, 上白糖	苺, にら, にんにく, しょうが, だいずもやし, にんじん, こまつな, りんご(ジュース), りんご(缶)	851 kcal 39.3 g 25.7 g 3.2 g
19 金	五目チャーハン	○	中華スープ 春巻き マラーカオ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	米油, ごま油, 米はるまきの皮, はるさめ, 三温糖, じゃがいもでん粉, 薄力粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, しいたけ(乾), たけのこ(水煮), グリンピース(冷凍), りょくとうもやし	834 kcal 30.9 g 32.9 g 2.7 g
22 月	カレーライス	○	きのこスープ コールスロー 果物	牛乳, 豚ベーコン, 豚肉, 生クリーム, 鶏肉	米, 米油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 苺, にんじん, りんご, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, コーン(冷凍)	852 kcal 26.5 g 28.4 g 3.6 g
23 火	麻婆豆腐丼	○	春雨スープ パンサンスー コーヒーマルカオ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 粉寒天, 生クリーム	米, 米油, 三温糖, じゃがいもでん粉, はるさめ, ごま油, 白ごま, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, にら, 苺, りょくとうもやし, きゅうり	840 kcal 35.0 g 29.9 g 4.4 g
24 水	深川めし	○	みそ汁 五目卵焼き もやしの甘酢あえ さつまいもごま団子	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, あさり(水煮), 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 鶏肉, 鶏卵	米, 米油, 三温糖, ごま油, サツマイモ, 白玉粉, 白ごま	にんじん, ごぼう, しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, はくさい, 苺, しいたけ(乾), りょくとうもやし, きゅうり	885 kcal 36.9 g 30.0 g 3.8 g
26 金	深川めし	○	みそ汁 五目卵焼き もやしの甘酢あえ さつまいもごま団子	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, あさり(水煮), 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 鶏肉, 鶏卵	米, 米油, 三温糖, ごま油, サツマイモ, 白玉粉, 白ごま	にんじん, ごぼう, しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, はくさい, 苺, しいたけ(乾), りょくとうもやし, きゅうり	885 kcal 36.9 g 30.0 g 3.8 g
29 月	わかめごはん	○	みそ汁 擬製豆腐 糸寒天サラダ 大学芋	牛乳, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 煮干し粉, 鶏肉, 木綿豆腐, 鶏卵, 寒天	米, 白ごま, 米油, 三温糖, じゃがいもでん粉, ごま油, サツマイモ, 黒ごま	キャベツ, 苺, たけのこ(水煮), にんじん, しいたけ(乾), りょくとうもやし, きゅうり	844 kcal 32.5 g 27.2 g 3.7 g
30 火	ごはん	○	豚汁 竹輪の磯辺揚げ おひたし あしたば入り蒸しパン	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 竹輪, 鶏卵, 青のり	米, ごま油, さといも, じゃがいもでん粉, 米油, 三温糖, 薄力粉, 上白糖, 有塩バター	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが, はくさい, こまつな, あしたば	803 kcal 32.7 g 22.8 g 3.0 g
31 水	ごはん	○	ちゃんこ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜のゆず和え じゃがいもの香味揚げ	牛乳, 鶏肉, さけ, 生揚げ, 豚肉, 豆腐, 鶏卵	米, 米油, パン粉, 三温糖, じゃがいもでん粉, じゃがいも	にんじん, だいこん, はくさい, りょくとうもやし, ねぎ, しょうが, 苺, こまつな, キャベツ, えのきたけ, ゆず(果汁), にんにく	845 kcal 28.6 g 28.2 g 3.1 g