



1月 予定献立表



日	曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)		
9	火	始業式 ※1月10日(水)~16日(火)の予約は、必ず12月25日(月)17:00までに済ませましょう!							1月を通して新しい年が始まりました。3学期はまとめの時期です。体調に気をつけて頑張ってくださいませ！ 一年の節目を迎えるこの時期は、年越しそばやお雑煮、おせち料理など、日本に古くから伝わる食文化に触れたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会も多いと思います。行事食には、昔から伝えられてきた由来があり、その多くは地域で採れる食材や旬のものが使われています。ぜひ、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんでください。給食では、10日におせち料理、11日に鏡開きにちなんだ白玉だんごが登場します。
10	水	ごはん (七菜飯)	菜飯ふりかけ ◇すまし汁◇ 紅白なます	おせち料理メニュー 昆布 花かつお 鶏肉 豚肉 たまご 白みそ 牛乳	大根葉 菜花 にんじん にんにく ねぎ しょうが 大根 れんこん ごぼう ゆず果汁 生椎茸 干し椎茸 果物	精白米 焼き麩 パン粉 里いも 板こんにやく 三温糖 上白糖 いらごま けし 米油	814 32.8 21.8		
11	木	ごはん	白身魚のパプリカ揚げ 青のりポテト 大根のそぼろ煮 白菜のポン酢あえ 白玉あずき	鏡開きメニュー 茹で小豆(缶) 青のり ホキ 鶏肉 牛乳	小松菜 にんじん にんにく 大根 しょうが さやいんげん 白菜 レモン果汁 しめじ	精白米 冷凍白玉 薄力粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 上白糖 大豆油	829 31.9 15.7		
12	金	ごはん	◇麻婆豆腐◇ 豆もやしのナムル 揚げなすのおろしあえ 果物	大豆 木綿豆腐 油揚げ 花かつお 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) ねぎ 豆もやし なす 大根 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 いらごま 米油 ごま油 大豆油	844 34.7 26.7		
15	月	芸術鑑賞教室							22日 チャプチェ (雑菜)は、春雨と野菜を炒めた韓国料理で、韓国では お祝いの席に欠かせない一品 です。チャプチェはもともとは 宮廷料理 で、 雑 という字のとおり 様々な野菜を使った炒め物 だったのですが、1930年代に中国から春雨が伝わってから春雨が一般化したそうです。 陰陽五行説 に基づいて五色の食材が使われていて、 五色の食材を一緒に食べることで栄養のバランスがとれる という考えられています。
16	火	胚芽パン	◇コーンシチュー◇ コールスロー ブロッコリーのカラフルソテー 果物	大手亡 金時豆 鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	にんじん フロccoli 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ カーネルコーン きゅうり 黄ピーマン 干しぶどう 果物	パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 バター	856 33.0 27.8		
17	水	ごはん	白身魚のねぎソース ひじき豆 からしあえ かぼちゃの煮物 果物	大豆 油揚げ ひじき ホキ 牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ ねぎ しょうが にんにく もやし 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 板こんにやく 上白糖 三温糖 大豆油 米油	774 30.7 19.0		
18	木	ごはん	回鍋肉(ホイコーロー) 大根とツナのサラダ 白菜の華風漬け 黒糖ケーキ	たまご カットわかめ ツナ 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら にんにく しょうが キャベツ たけのこ(水煮) 玉ねぎ 大根 セロリ 白菜 干し椎茸	精白米 薄力粉 三温糖 黒砂糖 くるみ 米油 ごま油 バター	824 32.4 24.3		
19	金	◇ハヤシライス◇	みそドレサラダ リヨネーズポテト オレンジゼリー	大手亡 粉寒天 豚肉 ベーコン 生クリーム 白みそ 牛乳	にんじん トマト 水菜 パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし みかんジュース マッシュルーム(水煮) えのき	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 すりごま 米油 バター	832 27.1 22.1		
22	月	ビビンパ (セルフ※)	海鮮千切り ※肉とナムルをごはんにのせて食べてね! チャプチェ(春雨の五目炒め) 大根のゆず漬け 果物 韓国料理	あさり(水煮) いか 豚肉 たまご 牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草 にら にんにく 豆もやし 玉ねぎ 大根 ゆず果汁 干し椎茸 果物	精白米 薄力粉 春雨 じゃがいもでん粉 上白糖 三温糖 いらごま ごま油 米油	787 34.4 18.9	23日 鮭 は身の色が赤く見えるので赤身の魚と思われがちですが、 白身 の魚に分類されます。魚の赤身・白身の区分は、 筋肉中の色素素・ミオグロビンの含有量 で決まります。赤身魚はこのミオグロビン量が豊富で、回遊魚である カツオ、マグロ がその代表格です。では、ミオグロビンが少ない 鮭 がなぜ赤いかというと、 持っている色素の性質に違いがあるため です。鮭は アスタキサンチン という 熱に強い色素 が多く、加熱しても色が残ります。このアスタキサンチンは、えびやカニといった 甲殻類 や、鯛などの赤い皮に含まれています。稚魚の内は鮭は赤くないのですが、えびの仲間の オキアミ などをエサにするので、成長につれアスタキサンチンがて身が赤くなっていきます。	
23	火	チーズパン	鮭のソテー・マスタードソース カレーポテト パイン入りフレンチサラダ パプリカのピクルス 果物 オーストラリア料理	生鮭 生クリーム 牛乳	にんじん 水菜 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ セロリ 黄ピーマン レモン果汁 パイナップル(缶) 果物	パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖 バター 米油	807 38.2 29.7		
24	水	深川めし	天ぷら(えび・きす) 大根おろし 小松菜と糸寒天のおかかあえ 里いもと油揚げの含め煮 果物 東京の食材・郷土料理	油揚げ 糸寒天 花かつお あさり(水煮) えび きす たまご 牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう しょうが 大根 白菜 果物	精白米 薄力粉 里いも じゃがいもでん粉 三温糖 大豆油	812 31.6 22.2		



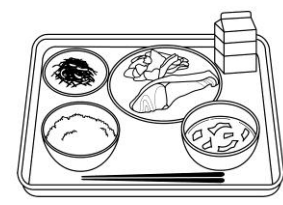
日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜	おもに体を作る食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
25	木	海外帰国・在京外国人生徒枠検査							26日世界では年間4億8000万トンもの米が作られ、 中国、インド、インドネシアの上位3か国で6割を生産 しています。 世界人口の半分が米を主食 とし、日本をはじめとして東南アジア、インド等で食べられています。 世界三大主食 でありながら、とうもろこし・小麦に比べ、生産量に占める貿易量が少ない穀物です。日本では、主食として食べる以外に、せんべい、団子、日本酒・みりんなどに加工されてきました。世界では、 ビーフンやフォーといった、米の粉で作った麺 にも加工されています。日本の生産量は世界第 10 位ですが、1人当たりの年間消費量は 55kg で、年々減少傾向にあります。ちなみに、1・2学期の間、毎日欠かさず給食を完食していると、 約11kg の米を摂取したことになります。
26	金	高校推薦入試							
29	月	ごはん	◇豆腐のカレー煮◇ 根菜の和風サラダ 小松菜のじゃこあえ 桃入りミルクゼリー	木綿豆腐 粉寒天 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 しそ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 れんこん カーネルコーン 黄桃(缶) 干し椎茸	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 いりごま 米油 ごま油	768 30.5 21.0		
30	火	ごはん	白身魚のムニエル・クリームソース ブロッコリーのおかかあえ グリーンサラダ スパゲッティ・ペペロンチーノ 果物	真鯛 花かつお ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ かぶ にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム(水煮) 果物	精白米 スパゲッティ 薄力粉 三温糖 バター 米油 オリーブ油	808 34.1 20.2		
31	月	◇タンメン(つけ麺)◇	鶏肉とチーズの包み揚げ わかめと水菜のツナあえ さつまいもとりんごの重ね煮	カットわかめ むきえび いか ツナ 豚肉 鶏肉 うすら卵(水煮) ピザチーズ 牛乳	にんじん 小松菜 しそ 水菜 にんにく しょうが 白菜 もやし ねぎ りんご 干しぶどう レモン果汁	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 さつまいも 三温糖 上白糖 米油 ラード ごま油 大豆油 バター	757 39.7 24.1		

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。
気持ちを新たに、昨年できなかったことを今年から始めてみてはどうでしょうか。
今年もみなさんが健康で、元気に暮らせることをお祈りしています。



全国学校給食週間



学校給食の再開

学校給食の意義や役割について理解と関心を深めることを目的に、1月24～30日に様々な取り組みが行われます。中高一貫教育校では時期をずらし、22～26日の1週間、東京都の郷土料理・世界の料理などを紹介します。

今では世界中の食材が一年中流通し、いつでもどこでも入手可能ですが、昔は交通手段や保存技術が未発達だったため、食材の確保には大変な苦勞が伴いました。そのため、その土地・その季節に収穫される食材を工夫して食べていました。

食べ物を大切に、「食べる」ことができることに感謝の気持ちを忘れず、今日もおいしく楽しくいただきますよ。

学校給食はいつからあるの？

明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのがはじまりだといわれています。この時の献立はおにぎり・焼き魚・漬物で、地域のお母さん方が作っていました。その後、全国各地に広がり、東京都で給食が開始したのは、大正3年(1914年)のことです。

第二次世界大戦で食料不足となり、昭和18年に一時中断されますが、ユニセフやアジア救援公認団体「ララ」から支援物資が贈られ、これを使って昭和21年12月24日に脱脂粉乳とパンの給食が、東京・千葉・神奈川県で約25万人の児童を対象に再開されました。

その後全国に広がり、1か月後の昭和22年1月24日が学校給食記念日、24日から一週間は「全国学校給食週間」となりました。

都立中高一貫教育校の学校給食

都内の中学校では、昭和38年にミルク給食(ミルクのみ)が、昭和40年に完全給食(ミルク・主食・おかずのセット)が開始しました。

都立中高一貫教育校では、平成17年度に開校した白鷗高等学校附属中学校からスタートし、以降、順次開校した学校全てで実施されています。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	814	32.9	22.5	411	3.7	341	0.53	0.63	60	6.6

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

世界の食文化

22(月) 大韓民国(韓国)

食べるものは全て薬になるという、漢方に基づいた薬食同源が食事の根本。大勢で囲んで食べる文化が美徳とされ、目上の人から先に箸をつけます。ごはん・汁物はスプーンで、おかずは箸で食べ、椀は手に持たないのがマナー。学校給食にもキムチが毎回出ます。



25(木) 中華人民共和国(中国)

世界で3番目に大きい国土のため、その歴史と文化は気候・風土によって地方ごとに独自に発展。食文化も同様、北京・上海・広東・四川の東西南北4つに大別されます。火を通した温かい料理が重視され、生野菜や冷たい料理が少ないことが貴重な共通点。日本に伝来後、オリジナル化した料理も少なくない。



23(火) オーストラリア連邦

イギリス文化をベースに、ヨーロッパ・アジアからの移民を受け入れ発展したので、食生活も多国籍。屋外での食事が好きで、休日はBBQをする光景がよく見られます。アボリジニの伝統を継ぐ、カンガルーやワニを使った料理もあります。アスパラガス、ブロッコリー、パプリカを輸出。



26(金) マレーシア

原住民のマレー系のほか、移民の華僑やインド系の民族が共存する多民族国家で、他人の文化を尊重する意識が高い国です。主食は米。イスラム・ヒンドゥー教徒が多いので、鶏肉の消費が多い。各民族の食文化が入り混じった独特の料理も誕生(ニョニャ・ババ料理)。



24(水) 東京の郷土料理

1603年の江戸開府以後、町人文化が発展し、寿司、天ぷら、深川めしなどの手軽で簡単に食べられる屋台フードが広まりました。深川めしは海水を沸かして作ったすまし汁のぶっかけ飯がルーツ。今回は炊き込みごはん風で登場します。

