



日	こんだてめい	牛乳	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	1和キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 (水)	【日本の食文化～春の七草～】 七草がゆ 白玉小豆 鶏肉の照り焼き 和風サラダ	○	牛乳, とりもも肉, 絹ごし豆腐, あずき, 鶏むね肉	米, 白玉粉, 上新粉, 上白糖, 三温糖, かたくり粉, サラダ油	だいこん, 七草, こまつな, もやし, にんじん	469 kcal 25.4 g 13.9 g 2.2 g
9 (木)	ごはん さばの味噌煮 からし和え けんちん汁	○	牛乳, さば, 油揚げ	米, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, ごま油, つきこんにゃく, じゃがいも	しょうが, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, だいこん	641 kcal 24.3 g 25.5 g 3.4 g
10 (金)	【日本の食文化～鏡開き～】 厚揚げのみそ炒め丼 中華和え お雑煮	○	牛乳, 豚もも肉, 生揚げ, 鶏むね肉, 蒸しかまぼこ(卵不使用)	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白玉粉, 上新粉	しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, だいこん, ほうれんそう	586 kcal 27.1 g 19.8 g 2.6 g
14 (火)	ごはん おみくじハンバーグ 野菜のおかかあえ みそ汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, ウィンナー(卵不使用), 糸けずり, 木綿豆腐, わかめ	米, マッシュポテト, サラダ油, さつまいも, 上白糖, 三温糖	たまねぎ, にんじん, しょうが, とうもろこし, りょくとうもやし, こまつな, だいこん, 干ししいたけ, ねぎ	592 kcal 26.6 g 19.8 g 2.5 g
15 (水)	【日本の食文化～小正月～】 小豆おこわ いかのかりんと揚げ 油揚げのおひたし 山菜のみそ汁	○	牛乳, あずき, いか, 油揚げ, 絹ごし豆腐	アルファ化米, 米, かたくり粉, 上白糖, 三温糖, じゃがいも	こまつな, にんじん, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん, わらび, 干しぜんまい, えのきたけ, たけのこ, ふき	543 kcal 25.7 g 17.0 g 2.8 g
16 (木)	ごはん 米粉のポークカレー 海藻サラダ ぼんかん	○	牛乳, 豚もも肉, 大豆, わかめ	米, サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, ぼんかん	541 kcal 19.6 g 14.8 g 1.8 g
17 (金)	ブルスケッタ ひよこ豆のカレー炒め ポトフ	○	牛乳, ひよこごめ, 豚ひき肉, ウィンナー(卵不使用)	コッペパン, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも	にんにく, トマト缶, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ	586 kcal 25.8 g 20.6 g 3.0 g

## 冬休みです！料理に挑戦してみよう！！


冬休みに入ります。児童から「おいしい！」という声の多かった、ケーキのレシピを紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください！

米粉の キャラメルケーキ	材料 1人分	材料 約4人分	作り方	豆腐の 生チョコケーキ	材料 1人分	材料 約4人分
さとう	4.0 g	大さじ1	<b>☆キャラメル作り☆</b> ①砂糖と水を中火で加熱し、茶色く色づいたら火を止めて、熱湯をゆっくり加えて軽く混ぜる。※火傷注意！ <b>☆生地作り☆</b> ②ポウルにいんげん豆ペーストと砂糖を入れ、滑らかになるまで混ぜる。 ③少しずつ米粉～食塩を入れ混ぜる。 ④水を1/3程度入れて混ぜてから、油を少しずつ入れて滑らかになるまで混ぜ、残りの水で硬さを調整する。 ⑤器に生地を流し込んだら、①のキャラメルを加える。 ※しっかり混ぜると全体がキャラメル味になり、軽く混ぜるとマーブル模様になります。 ⑥160℃に予熱したオーブンで10～15分程度焼く。中の生地がくっつかなければ完成！	きぬごし豆腐	18.0 g	90.0 g
水	1.0 g	小さじ1～2		豆乳または牛乳	10.0 g	大さじ3強
熱湯	2.3 g	大さじ1弱		サラダ油	1.7 g	小さじ2
白いんげんペースト*	6.0 g	30.0 g		黒砂糖(白砂糖でも◎)	9.0 g	大さじ5
さとう	3.0 g	小さじ3		小麦粉または米粉	2.5 g	小さじ3
米粉	8.0 g	40.0 g		ピュアココア	4.0 g	大さじ3
ベーキングパウダー	0.4 g	2.0 g		※焼き上がりは、中が水っぽいですが、冷ますとしっかりと濃厚な仕上がりになります。 ※生地の中にチョコチップなどを加えてもおいしいと思います♪		
上白糖	2.0 g	10.0 g				
食塩	0.1 g	ひとつまみ				
サラダ油	2.4 g	大さじ1				
水	7.0 g	大さじ1	<b>作り方</b> ① ミキサーに豆腐～砂糖を入れ、混ぜる。 ② 薄力粉とココアは合わせてふるう。 ③ ①に②を加えてしっかりと混ぜる。 ④ 器に③を流したら 160℃で30～40分焼く。 ⑤ 冷ましたら完成！			

**\* 白いんげん豆ペーストについて**  
 白いんげん+砂糖で、白あんをイメージしています。白いんげん豆は、豆の状態ですぐで売っていることが多いので、それを手でつぶしてペースト状にして作るのが良いと思います。それか白あんを使用してもおいしく作れると思います！

☆町田市では、2025年1月分から市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となります。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4～12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。

**今月のまち☆ベジ**  
 じゃがいも  
 ねぎ

日	こんだてめい	牛乳	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
20 (月)	麦ごはん ししゃもの南蛮漬け ごまあえ 豚汁	○	牛乳, ししゃも, 豚もも肉 	米, かたくり粉, 米粉, 三温糖, 白すりごま, サラダ油, じゃがいも	ねぎ, にんじん, はくさい, こまつな, ごぼう, だいこん	558 kcal 24.4 g 18.1 g 2.5 g
21 (火)	ツナおろしスパゲティ 野菜スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, ツナフレーク, きざみのり, レンズまめ, プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖	だいこん, こまつな, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, ほうれんそう, パイナップル缶, みかん缶, 黄桃缶	561 kcal 23.8 g 16.1 g 3.0 g
22 (水)	ごはん 町田産白菜のキムチ豆腐 春雨サラダ みかん 	○	牛乳, 豚肩肉, とりもも肉, 絹ごし豆腐	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, りょくとうはるさめ, 三温糖	にんじん, えのきたけ, 干しいたけ, はくさいキムチ, ねぎ, なら, キャベツ, きゅうり, みかん	533 kcal 21.2 g 16.3 g 1.8 g
23 (木)	鶏からピラフ ポテトチーズオムレツ ミネストローネ	○	牛乳, とりもも肉, 豚ひき肉, チーズ, たまご, レンズまめ	米, かたくり粉, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, トマト缶, こまつな	550 kcal 24.0 g 18.7 g 3.5 g
24 (金)	五色ごはん さけの塩焼き 野菜のごまこんぶあえ すいとん	○	牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, しろさけ, 塩昆布	米, サラダ油, さといも, 三温糖, 白ごま, 小麦粉	にんじん, さやいんげん, だいこん, キャベツ, きゅうり, はくさい, ねぎ, こまつな	517 kcal 27.3 g 12.7 g 2.8 g
27 (月)	コッペパン いちごジャム クリームシチュー ツナサラダ	○	牛乳, とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, ツナフレーク	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, 上新粉, パター, 上白糖	いちごジャム, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ	529 kcal 22.8 g 21.3 g 2.5 g
28 (火)	麦ごはん くじらの竜田揚げ 野菜のマヨネーズ和え みそ汁 	○	牛乳, くじら肉, 木綿豆腐	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 上白糖, かたくり粉, 白ごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, だいこん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし	562 kcal 26.0 g 18.0 g 2.1 g
29 (水)	五目めん(ソフト麺) きのこサラダ ちくわの磯辺揚げ	○	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ, 干ひじき, 焼き竹輪(卵不使用), あおのり	ソフト麺, サラダ油, 三温糖, ごま油, 小麦粉, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, まいたけ, ぶなしめじ	526 kcal 24.7 g 19.3 g 2.8 g
30 (木)	麦ご飯 むろあじマーボー あしたばのナムル ネーブル	○	牛乳, むろあじ, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, 絹ごし豆腐	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, 白ごま, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, なら, ねぎ, りょくとうもやし, あしたば, にんにく, ネーブル	566 kcal 26.2 g 18.1 g 2.3 g
31 (金)	ジョア ごはん さばのカレー揚げ もやしのごまサラダ かきたま汁	-	ジョア(プレーン), さば, 絹ごし豆腐, たまご, わかめ	米, 米粉, かたくり粉, 上白糖, ごま油, 白ごま	しょうが, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ	581 kcal 21.2 g 20.0 g 2.2 g

全国学校給食週間

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.25倍が目安です。

## 1月24日~30日は 全国学校給食週間

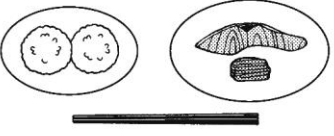
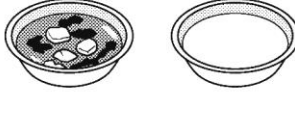
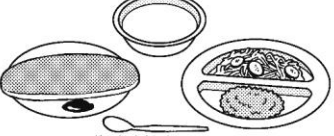
## 冬にも飲もう!! 牛乳

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳にはカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



<p>明治22年(1889年)</p>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p>  <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

~12月の給食食材の産地について~  
大根、里芋、白菜、ねぎ(鶴川)、じゃがいも(鶴川・北海道)、さつまいも(茨城)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(千葉)、小松菜(埼玉)、キャベツ(群馬)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、しょうが(高知)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、みかん(和歌山)、りんご(長野)、鮭(北海道)、さば(ノルウェー)、ししゃも(アイスランド)、豚肉(神奈川、群馬)、鶏肉(岩手)、米(町田、千葉ほか)