

1月 こんだてひょう



1月の目標
 ● 食文化について知ろう
 ● 給食の歴史を知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
 みそ・米・こんにゃく・ほうれん草・白菜・大根



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
	★★★ 【行事食】 鏡開き ★★★				
10 火	ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 688
	ぶりのしょうゆ靴漬け	ぶり		さとう	② 341
	煮ひたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん ししいだけ	さとう ごま	③ 820
	雑煮	削り節 鶏肉 かまぼこ	だいこん にんじん はくさい ねぎ ほうれん草	もち	④ 371
	新春紅白ゼリー		いちご果汁 クランベリー果汁	さとう ぶどう糖果糖液糖	
11 水	ナン・りんごジュース		りんごジュース	ナン	
	キーマカレー	豚肉 豚レバー いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 赤ピーマン なす りんご	米油	① 616
	厚揚げのピザ焼き	生揚げ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	② 278
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ こまつな コーン	ドレッシング さとう	③ 804
	④アーモンド			アーモンド	④ 367
12 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 641
	赤魚の白醤油焼き	赤魚		さとう	② 351
	筑前煮	鶏肉	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ししいだけ いんげん	米油 さといも	
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな みすな		③ 782
	煮花豆	花豆			④ 381
★★★ 【昭和中リクエスト】 テーマ 人気メニュー ★★★					
13 金	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	① 742
	鶏の照り焼き	鶏肉		さとう	② 355
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり こまつな ブロッコリー 赤ピーマン	クルトン シーザードレッシング さとう	③ 867
	豚汁	豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	米油 じゃがいも	④ 381
	焼きプリンタルト	たまご 牛乳		こむぎこ さとう	
16 月	牛乳・ミルメーク	牛乳		さとう	
	煮込みうどん	削り節 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく ししいだけ だいこん	米油 さといも	① 608
	鶏肉と厚揚げの煮物	生揚げ 鶏肉 高野豆腐 削り節	にんじん たまねぎ じゃがいも	米油 さとう	② 478
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん	ごま	③ 741
	肉まん	豚肉	たまねぎ ねぎ しょうが ししいだけ	小麦粉 さとう ラード でんぷん	④ 538
17 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 627
	さばのカレーみそ焼き	さば みそ		さとう	② 341
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま さとう	
	いなか汁	削り節 ちくわ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	③ 738
	みかん		みかん		④ 368
★★★ 【世界の料理】 アメリカ ★★★					
18 水	背割コッパパン・牛乳	牛乳		コッパパン	① 613
	スラッピージョー	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが ししいだけ トマト	さとう 豆乳バター さとう パン粉	② 380
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり こまつな ブロッコリー 赤ピーマン コーン	ドレッシング さとう	③ 757
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ コーン いんげん はくさい	じゃがいも	④ 429
	オレンジ		オレンジ		
19 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 657
	マーボーどん	とうふ 豚肉 大豆たんぱく みそ	にんじん にんにく しょうが ねぎ ししいだけ もやし にら	米油 さとう でん粉 ごま油	② 469
	野菜のナムル		こまつな キャベツ コーン えのきだけ 赤ピーマン	ドレッシング さとう	
	一口めんたいパイ	たまご チーズ 明太子		小麦粉 でん粉 米油	③ 789
	カップヤクルト	全粉乳 脱脂粉乳		クリーム ぶどう糖果糖液糖 さとう	④ 505
20 金	なめし・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	① 624
	いかの竜田揚げ	いか	しょうが	でん粉 米油	② 360
	千草和え	塩こんぶ たまご	こまつな はくさい にんじん	さとう	
	粕汁	油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ししいだけ ねぎ	じゃがいも	③ 741
	みかん		みかん		④ 395

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
23 月	ラーメン・牛乳	牛乳		中華麺	653
	春巻	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ	ごまごき ほうろく ごま油 米油 さとう	小 394
	中華サラダ		こまつな キャベツ きゅうり 赤ピーマン	ごま さとう	
	味噌ラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい チンゲンサイ	米油	中 793
	一口りんごゼリー		りんご果汁	さとう	436
★★★ 【学校給食週間】 24日～30日は給食週間です★★★					
24 火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 614
	銀鮭の塩焼き	さけ			317
	あさづけ		キャベツ はくさい のぎわな にんじん	ごま	中 734
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	たけのこ にんじん だいこん しいたけ みずな	ほうろく	小 341
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう 豆乳バター	
25 水	こめっこぼん・牛乳	牛乳		こめっこぼん	小 674
	たまご焼き	たまご 脱脂粉乳 ツナ 高野豆腐	にんじん たまねぎ グリンピース	卵不使用マヨネーズ さとう てんぷん	小 409
	磯あえ	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		
	すいとん	削り節 油揚げ	ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく ねぎ	米油 じゃがいも	中 836
	いよかん		いよかん		465
26 木	とうふめし・牛乳	油揚げ とうふ 牛乳	こんにゃく ごぼう にんじん	精白米 麦 さとう	小 638
	青ヒラスの幽庵焼き	青ヒラス みそ	ゆず果汁	さとう しょうゆ	小 375
	ごまマヨ和え		ほうろくもやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 ごま	
	白菜のみそ汁	ちくわ みそ わかめ	はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ		中 788
	豆乳だいふく	豆乳		植物油 さとう 豆乳クリーム もろ粉 上新粉	415
27 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 700
	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉 削り節	マッシュルーム しいたけ えのきだけ	てんぷん さとう	小 581
	じゃがいもと明太子のサラダ	めんたいこ	こまつな フロccoli コーン 赤ピーマン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ さとう	
	根菜のみそ汁	削り節 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな		中 840
	ミルクプリン	脱脂粉乳		さとう	673
30 月	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 644
	にくじゃが	豚肉	しょうが にんじん	米油 じゃがいも 車麩 しらす さとう	小 429
	こまつなとしらすの和え物	しらす	こまつな キャベツ もやし コーン	ごま さとう	
	よかっぺ汁	削り節 こんにゃく 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ かぼちゃ ねぎ		中 774
	ぼんかん		ぼんかん		483
31 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 629
	レバーの甘辛煮	豚レバー	しょうが にんにく	てんぷん さとう 米油	小 324
	ツナ和え	ツナ	こまつな フロccoli 赤ピーマン	卵不使用ドレッシング じゃがいも さとう ごま	
	かきたま汁	たまご かまぼこ	にんじん だいこん はくさい ねぎ チンゲンサイ	てんぷん	中 767
	しそひじき	ひじき	しそ	さとう	353

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小652kcal 中798kcal カルシウム:小385mg 中432mg 塩分:小2.4g 中3.1g

謹賀新年



今年もおいしい給食をたくさん食べてもらえますように…!

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。