



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な動きと材料名					小学校	中学校	
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギー	エネルギー		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
10	水	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		597	764
		かき揚げうどん(うどん)	とりにく はんぺん	わかめ	こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん			
		かき揚げうどん(かき揚げ)				やさいのかきあげ	油		21.1	26.1
		キャベツのアーモンド和え			にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
11	木	赤飯					こめ もちごめ あずき		661	821
		牛乳		牛乳						
		具雑煮	とりにく はんぺん			はくさい ごぼう しいたけ	もち さといも		27.5	33.7
		松風焼き	とりにく はんぺん		ねぎ	しょうが	パンこ さとう	ごま 油		
紅白なます			にんじん	だいこん	さとう					
12	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		640	792
		カリフラワーのクリーム煮	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも	バター 油		
		ほうれん草とツナのソテー	ツナ		ほうれん草 にんじん	とうもろこし	油		29.0	35.8
		みかん				みかん				
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		619	788
		肉みそおでん	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ほうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう	油		
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		27.4	34.0
		小松菜のおひたし			こまつな にんじん	もやし	さとう			
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		617	778
		春雨汁	ぶたひきにく はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ	はるさめ			
		鯖のソースがらめ	さば			しょうが	でんぶん さとう	油	25.5	30.8
		かぶのゆこう和え				かぶ ゆこう	さとう			
17	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		638	806
		卵スープ	たまご ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	でんぶん	油		
		ペンネのミートソース	ぶたひきにく			たまねぎ マッシュルーム	ペンネ(マカロニ)	油	28.9	36.1
		一口チーズ		チーズ						
18	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		646	804
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん	油		
		もやしの炒め物	とりにく		こまつな	もやし	さとう	ごま 油	28.8	34.4
19	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		633	811
		冬野菜のシチュー	ぶたひきにく ベーコン	スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	油 バター		
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ バジル			オリーブ油	29.1	37.4
		水菜と大根のサラダ			みずな	だいこん きゅうり	さとう	油		
22	月	ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ むぎ		668	845
		ポークカレーライス(ルウ)	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					19.9	24.2
		ごまドレッシングサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま 油 ごま油		
りんご				りんご						



あけましておめでとうございます

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

<七草がゆ> 1月7日

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈りします。



<鏡開き> 1月11日

神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



～お雑煮豆知識～

お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたといわれています。当時、おもちには稲作をする日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。おもちに里芋、人参、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたのが始まりだといわれています。さまざまな具材を煮合わせて煮雑げたことが語源となり、「お雑煮」と呼ばれるようになりました。

<小正月> 1月15日

昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きがよく行われます。





◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

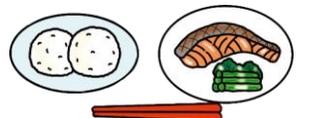
日付	曜日	献立名	主な動きと材料名				小学校	中学校		
			からだをつくる基になる(赤)		からだの調子を整える基になる(緑)		エネルギー	エネルギー		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
23	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		608	774
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう			
		きびなごの唐揚げ		きびなごでんぷん つき			油		25.7	31.8
		白菜の昆布和え		こんぶ	にんじん	はくさい				
24	水	パンパン 牛乳		牛乳			パンパン		612	867
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						27.7	37.7
		切り大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごま油		
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		688	875
		ヒカド	ぶたにく やず		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぷん さつまいも			
		鯨のごまみそがらめ	くじらあかにく こめみそ			しょうが	でんぷん さとう	油 ごま	28.7	35.6
		れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	ごま油		
26	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		613	759
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん		油		
		マカロニグラタン	とりにく	チーズ 牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	ホワイトソース バター	25.7	31.0
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	油		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		676	852
		里芋とじゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	さといも じゃがいも でんぷん さとう	油		
		いかのかりん揚げ	いか				でんぷん さとう	油	28.8	35.1
		ほうれん草ののり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	ごま油		
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		601	780
		すいとん	とりにく うすあげ		にんじん	だいこん はくさい ふかねぎ	こむぎこ しらたまこ			
		焼きししゃも		ししゃも					22.9	29.6
		茎わかめの炒め物	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	こんにやく たけのこ	さとう	油		
31	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		617	773
		麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	おしむぎ	油		
		スパニッシュオムレツ	ベーコン たまご		トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	27.9	34.5
		豆のサラダ	だいず			きゅうり とうもろこし	おおふくめ きんときまめ さとう	オリーブ油		
エネルギー 平均 633kcal (基準値650kcal)						たんぱく質 平均26.5g (基準値26.0g)				
エネルギー 平均 805kcal (基準値830kcal)						たんぱく質 平均32.9g (基準値34.0g)				

1月24日～1月30日



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもに昼食を出したのが始まりとされます。その後、全国に広まりましたが、戦時中は中断されました。そして、戦後、昭和21年(1946年)12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されたのです。文部科学省では、これを記念し、学校給食の意義や役割についての関心をさらに高め、理解してもらうため、冬休みと重ならないように1カ月遅らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

日本で最初の給食



給食週間中の給食の紹介

1月24日(水)
○ちゃんぽん(長崎の郷土料理)

1月25日(木)
○ヒカド(長崎の郷土料理)
○鯨のごまみそがらめ

1月26日(金)
○ジュリアンスープ(フランスの料理)
○マカロニグラタン(フランスの料理)

1月29日(月)
○いかのかりん揚げ
(長崎でとれたいかの料理)

1月30日(火)
○すいとん(昔の食事)