

1月 献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です



日	主食 汁もの 主菜 副菜	旬の食材 あついで きをつけて はこびましょう! !	牛乳	ひとくち 一口メモ	食 材 名						小学校	中学校
					赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19金	ごはん 挽肉とトマトのカレー 野菜コロッケ さっぱりサラダ		牛乳	〜カレー〜 カレーとは、インドのタミール語で「ソース」という意味です。昔、インドの混合スパイス料理が「カリドライス」としてイギリスに伝わり、イギリスから日本へ伝えられ「カレーライス」と呼ばれるようになりました。	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ		地元産コシヒカリ、強化米	697 kcal	873 kcal
22月	ごはん マロニースープ さくさくつくね コーンサラダ		牛乳	〜ねぎを食べて風邪予防〜 ねぎがおいしい季節です。秋から冬にかけて地域でとれたねぎを給食で使わせてもらっています。ねぎは昔、風邪をひいたときに薬がわりに食べられてきたそうですが、悪い菌をころしたり、体をあたためる成分が入っています。	鶏肉		にんじん、小松菜	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ		地元産コシヒカリ、強化米	565 kcal	707 kcal
23火	コッペパン ジュリエヌスープ カジキのハーブ焼き ポテトサラダ		牛乳	〜給食アイス〜 マヨネーズは卵・酢・油・塩で作られていますが、マヨネーズを作るのに一番多く使う材料はどれでしょう？①卵②酢③油 答えは③です。卵というイメージが強いですが、実は半分以上が「油」で出来ています。給食では卵を使っていないマヨネーズを使用していますよ。	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、白菜		コッペパン	651 kcal	788 kcal
24水	ごはん(有機無農薬米) 豚汁 くじら肉のオーロラ和え 野菜のおひたし	学校給食週間献立	牛乳	〜学校給食記念日献立〜 今日は昔の給食によく登場していたくじら肉を献立にいれました。昭和30年から40年代の給食の肉といえばくじら肉でした。栄養が不足していた子どもたちの貴重なたんぱく源だったのですよ。	豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	有機無農薬米		634 kcal	770 kcal
25木	ごはん けんちん汁 鶏肉の梅ソース こんぶ和え		牛乳	〜本みりん〜 梅ソースにつやとうま味を加えてくれた「本みりん」ですが、お店にはみりん風味調味料というものがあります。本みりんはお酒と同じ方法でつくられ、成分も複雑です。みりん風味調味料は水あめやブドウ糖やアミノ酸などを混ぜてつくったものになります。	豚肉、豆腐		にんじん、小松菜	大根、ねぎ、生しいたけ		地元産コシヒカリ、強化米	533 kcal	650 kcal
								キャベツ、きゅうり			2.4 g	2.7 g



26 金	ごはん	～給食クイズ～ 1000年以上前からある「かぶ」ですが、日本に何種類ぐらいありますか？①20種類②40種類③80種類 答えは③です。 白いかぶ、大きなかぶ、赤いかぶなど、煮ても漬物にしても美味しいかぶは全国各地に80種類もの仲間があります。					地元産コシヒカリ、強化米	598 kcal	727 kcal	
	かぶのスープ ☆		ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	かぶ、玉ねぎ			27.5 g	32.2 g
	ビビンバの具 ⚠		豚肉、たまご、みそ			たけのこ	さとう	ひまわり油、ごま油	18.3 g	20.4 g
	中華和え				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ひまわり油	76 g	98 g
	牛乳		牛乳					2.6 g	2.9 g	
29 月	ごはん	～柑橘類～ 柑橘類のすっぱい酸味のクエン酸は疲れをとってくれる働きがあります。また、ビタミンCもたっぷり、風邪やいろいろな病気にも負けられない効果がある果物です。今日はみかんにしました。					地元産コシヒカリ、強化米	635 kcal	768 kcal	
	なめこ汁		豆腐、みそ	わかめ		なめこ、ねぎ			29.7 g	34.6 g
	さばの塩焼き		さば						19.2 g	21.6 g
	上州きんぴらごぼう ☆		さつまいも		にんじん	ごぼう	こんにゃく、さとう	ひまわり油、白いりごま	84 g	106 g
	みかん	牛乳	牛乳		みかん			2.3 g	2.7 g	
30 火	コッパン	～ハムの歴史～ 農耕や牧畜もなかったころ、人々にとって狩猟が食料を得るための唯一の手段でした。しかし毎日獲物が獲れるはずもなく、獲ってきた獲物をその日で全て食べるわけにはいかず、そこで考えついでのが肉の長期保存。このことが現在のハムの製造にも結びついています。					コッパン	662 kcal	814 kcal	
	ブラウンシチュー		豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	27.1 g	32.6 g
	ハムステーキ		ハム						23 g	27.3 g
	野菜サラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう		86 g	108 g
	牛乳	牛乳	牛乳					3.4 g	4.1 g	
31 水	ごはん	～給食クイズ～ チーズは「牛乳を乳酸菌や酵素で固め、水分を除去したものです。さて、チーズ100gを作るのに皆さんが飲んでいる牛乳ピンは何本必要でしょうか？①約1本②約3本③約5本答えは③の5本です。約1000ccで100gしかできないチーズは、牛乳の栄養がぎゅっと濃縮されていますね。					地元産コシヒカリ、強化米	615 kcal	743 kcal	
	ほかほか汁		豚肉		にんじん	白菜、しめじ、ねぎ			24 g	27.3 g
	ししゃもフライ(小中2本)			ししゃも			小麦粉、パン粉	米油	21.9 g	25.4 g
	元気っこサラダ		かつお節	サイコロチーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白いりごま、ひまわり油	76 g	97 g
	牛乳	牛乳	牛乳					2.4 g	2.7 g	

献立紹介☆くじら肉のオーロラ和え☆



材料	分量(4人分)
くじら肉角切り	240g
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	
ケチャップ	30g
さとう	大さじ1弱
ソース	小さじ2

作り方

- くじら肉はおろししょうが、しょうゆ、酒を入れて混ぜ冷蔵庫で30分くらいおいて下味をつける。
- なべにケチャップ、さとう、ソースを入れて煮立て、たれを作る。
- くじら肉にかたくり粉をつけて、170～180度の油でカラッと揚げる。
- 揚げたくじら肉にたれをからめて出来上がり。



かじきや鶏肉でもおいしく作れますよ！

献立紹介☆松風焼き☆

材料	分量(4人分)
鶏ひき肉	240g
卵	1/2個
パン粉	大さじ4
玉ねぎ	1/4個
おろししょうが	小さじ1
みそ	大さじ1強
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
白いりごま	大さじ1

作り方

- 卵は溶き、玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールやビニール袋にひき肉を入れてよくこねる。オーブンを180度に予熱する。
- 2に卵とパン粉を入れてさらに混ぜる。
- 玉ねぎ、みそ、さとう、酒を入れて混ぜる。
- 鉄板に四角く成型するか、紙カップに入れ上からごまをふる。
- 予熱したオーブンで20分焼く。
(焼き温度や時間は使うオーブンや量によって調整してください)

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

手洗いをしっかりして元気に三学期を過ごしましょう！

洗い残しの多い部分

