



# 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

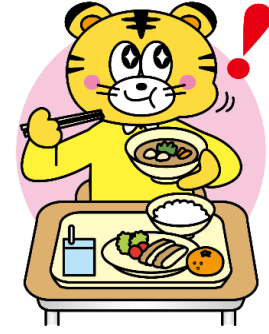
| 日   | 主食<br>汁もの<br>主菜<br>副菜 | 牛乳    | 一口メモ   | 食材名              |    |                      |                     |                     |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量 | たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>食塩相当量 |      |     |
|-----|-----------------------|-------|--|------------------|----|----------------------|---------------------|---------------------|------------|---------------------------------------|------------------------------|------|-----|
|     |                       |       |  | 赤の仲間<br>[血や肉になる] |    | 緑の仲間<br>[からだの調子を整える] |                     | 黄の仲間<br>[熱や力のもとになる] |            |                                       |                              | 小学校  | 中学校 |
|     |                       |       |  | 1群               | 2群 | 3群                   | 4群                  | 5群                  | 6群         |                                       |                              |      |     |
| 6木  | ごはん                   |       | ～ボルシチ～ 3学期の給食がはじまりました。今年もよろしくお願ひします。ボルシチはロシアの家庭料理ですが、ピーツという赤い色をした野菜が入ったスープです。他にも豆やじゃがいも、玉ねぎ、トマトなどの食材が入っています。 | 豚肉、いんげんまめ        |    | トマト                  | 玉ねぎ、ピーツ             | じゃがいも               | ひまわり油      | 616 kcal                              | 743 kcal                     |      |     |
|     | ボルシチ                  |       |  | めかじき、ベーコン        |    |                      |                     |                     |            | 30.2 g                                | 34.6 g                       |      |     |
|     | かじきのベーコン巻き            |       |  |                  |    |                      |                     |                     |            | 16.9 g                                | 18.4 g                       |      |     |
|     | さっぱりサラダ               | 牛乳    |  |                  |    | にんじん                 | キャベツ、きゅうり、とうもろこし    |                     |            | 82 g                                  | 104 g                        |      |     |
| 7金  | 梅菜めし                  | 七草献立  | ～春の七草～ 1月7日は春の七草を食べる風習があります。野菜の少ない冬場にせり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類をたべ、一年間健康で過ごせるように願う行事食です。            | かまぼこ             |    | のぎわな 野菜              | 梅                   | 地元産コシヒカリ、強化米        |            | 597 kcal                              | 727 kcal                     |      |     |
|     | 七草すまし汁                |       |  | 鶏肉、豆腐            |    | にんじん、みつば             | 大根、かぶ、白菜            |                     |            | 22.4 g                                | 27.3 g                       |      |     |
|     | きんぴら包み焼き              |       |  | かつお節             |    | にんじん                 | ごぼう、玉ねぎ             | しろ                  | 白いりごま      | 15.2 g                                | 16.5 g                       |      |     |
|     | おかか和え                 | 牛乳    |  |                  |    | にんじん                 | もやし、きゅうり            |                     | だいだいムース    | 89 g                                  | 113 g                        |      |     |
| 11火 | だいだいムース               |       |  |                  |    |                      |                     |                     |            | 1.7 g                                 | 2.1 g                        |      |     |
|     | ごはん                   | 鏡開き献立 | ～鏡開き～ 1月11日は鏡開きです。お供えていた鏡もちを、木づちでたたき割って食べる行事食です。包丁で切るのはなく、運を「開く」という意味をこめ、「鏡開き」と言われるようになりました。                 | 鶏肉               |    | にんじん、小松菜             | 大根、ねぎ               | 地元産コシヒカリ、強化米        |            | 591 kcal                              | 717 kcal                     |      |     |
|     | 雑煮                    |       |  | はまち、みそ           |    |                      |                     | だまこもち               |            | 28.5 g                                | 33.4 g                       |      |     |
|     | はまち西京みそ漬け焼き           |       |  | しおこんぶ            |    | にんじん                 | キャベツ、きゅうり           | さとう                 |            | 14 g                                  | 15.2 g                       |      |     |
| 12水 | こんぶ和え                 | 牛乳    |  |                  |    |                      |                     |                     |            | 83 g                                  | 106 g                        |      |     |
|     | ごはん                   |       | ～給食クイズ～ カルシウムや鉄分が多い野菜はどれでしょう？ ①にんじん ②大根 ③小松菜 答えは③ 鉄分やカルシウムと聞くと肉や魚をイメージするかもしれませんが、小松菜も鉄分、カルシウムの多い食品です。        | 豚肉               |    | にんじん、小松菜             | 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ         | 地元産コシヒカリ、強化米        |            | 713 kcal                              | 861 kcal                     |      |     |
|     | マロニースープ               |       |  | たら               |    |                      | レモン                 | かたくり粉、さとう           | ひまわり油      | 26.1 g                                | 30.3 g                       |      |     |
|     | 白身魚のレモンソースかけ          |       |  |                  |    | サイコロチーズ              | にんじん                | とうもろこし、きゅうり         |            | 23.1 g                                | 26.3 g                       |      |     |
| 13木 | ココロサラダ                | 牛乳    |  |                  |    |                      |                     | じゃがいも、さとう           | ノンエッグマヨネーズ | 96 g                                  | 120 g                        |      |     |
|     | りんご                   |       |  |                  |    |                      | りんご                 |                     |            | 2.6 g                                 | 2.9 g                        |      |     |
|     | ごはん                   |       | ～煮物～ 冬場は煮物を多く取り入れていきます。なかなか人気のない煮物ありますが、皆さんに色々な食べ物を知ってほしいと願い、献立に入れています。今日はうずら、鶏肉、こんにゃくなどを少しにんじんにを入れて煮物にしました。 | 豚肉               |    | にんじん                 | 玉ねぎ、たけのこ、もやし、とうもろこし | 地元産コシヒカリ、強化米        |            | 629 kcal                              | 815 kcal                     |      |     |
|     | 中華スープ                 |       |  | 鶏肉、うずら卵          |    | にんじん                 | えだまめ                | こんにゃく、さとう           | ひまわり油      | 33.2 g                                | 41.1 g                       |      |     |
| 14金 | うずらと鶏のコトコト煮           |       |  | ハム               |    | にんじん                 | キャベツ、きゅうり           | さとう                 | ごま油        | 20.6 g                                | 23.2 g                       |      |     |
|     | ハムサラダ                 | 牛乳    |  |                  |    |                      |                     |                     |            | 74 g                                  | 103 g                        |      |     |
|     | 野沢菜チャーハン              |       | ～野沢菜～ 野沢菜は長野県を代表する漬物の一つで、信州の冬には欠かせない食べ物です。冬になると畑から青ものは一つもなくなるため、保存用に漬物として仕込んだのが野沢菜のはじまりといわれています。             | 焼き豚              |    | 野沢菜、にんじん             | とうもろこし              | 地元産コシヒカリ            | ひまわり油      | 564 kcal                              | 699 kcal                     |      |     |
|     | ふぶき汁                  |       |  | ゆし豆腐             |    | 小松菜                  | 大根、干しいたけ、ねぎ         | かたくり粉               | ごま油        | 31 g                                  | 38.7 g                       |      |     |
| 14金 | 鶏肉の塩こうじ焼き             |       |  | 鶏肉               |    |                      |                     |                     |            | 13.5 g                                | 15 g                         |      |     |
|     | のり酢あえ                 | 牛乳    |  |                  |    | きざみのり                | にんじん                | キャベツ、きゅうり           | さとう        | ひまわり油                                 | 76 g                         | 97 g |     |
|     |                       |       |  |                  |    |                      |                     |                     |            | 3.0 g                                 | 3.5 g                        |      |     |

|        |                        |                       |  |             |                 |         |       |          |          |
|--------|------------------------|-----------------------|--|-------------|-----------------|---------|-------|----------|----------|
| 17月    | ごはん                    | ～給食クイズ～ 粉豆腐は何からできてい   |  |             |                 |         |       |          |          |
|        | のっぺい汁                  | るでしょう？ ①小麦粉 ② 米粉 ③大   |  |             |                 |         |       | 36.1 g   | 42 g     |
|        | 鮭の塩焼き                  | 豆 答えは③の大豆です。豆腐を乾燥さ    |  |             |                 |         |       | 20.8 g   | 23.4 g   |
|        | 炒り豆腐                   | せ、粉状にしたものがこな豆腐です。菜    |  | にんじん        | 玉ねぎ、干ししいたけ、えだまめ | さとう     | ひまわり油 | 89 g     | 110 g    |
| ヨーグルト  | 牛乳 養がギュッとつまった食品です。     | ヨーグルト、牛乳              |  |             |                 |         | 2.2 g | 2.6 g    |          |
| 18火    | 食パン (2枚)               | ～しっかり手を洗いましょ～ 皆さん、給食の |  |             |                 |         |       | 767 kcal | 943 kcal |
|        | ポトフ                    | 前には手をしっかり洗っていますか？水洗い  |  |             |                 |         |       | 23.7 g   | 28.8 g   |
|        | かぼちゃコロッケ               | だけでは手についたバイキンはほとんど落ち  |  | かぼちゃ        | 金時豆、黒豆          | パン粉、小麦粉 | ひまわり油 | 29 g     | 34.3 g   |
|        | ささみサラダ                 | ません。石けんをしっかりと使って、指先やつ |  | にんじん、プロッコリー | キャベツ、とうもろこし、レモン | さとう     | ひまわり油 | 101 g    | 127 g    |
| いちごジャム | 牛乳 めの間をていねいに洗うことが大切です。 | 牛乳                    |  |             |                 | いちごジャム  | 2.9 g | 3.4 g    |          |

献立は都合により変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

## 苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



### 松風焼き

- 【材料(4人分)】
- 鶏ひき肉 160g
  - 豚ひき肉 80g
  - ねぎ 30g
  - しょうが 5g
  - 卵 1個
  - みそ 大さじ1
  - みりん 小さじ1
  - 酒 小さじ1
  - 片栗粉 大さじ1
  - 白いりごま 小さじ1

- 【作り方】
1. ねぎはみじん切りにする。
  2. しょうがはすりおろしておく。
  3. ひき肉、1、2、白いりごま以外の調味料をよく混ぜる。
  4. オープンの鉄板にアルミをひき、3を同じ厚さに四角形にのばし、ごまを上からまぶす。
  5. オープンをあたため、200℃で30分焼き、食べやすい大きさに切って、できあがり♪



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

## 郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

**けんさん焼き (新潟県)**

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。

**めはりずし (和歌山県)**

高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。

**ばくだんおにぎり (島根県)**

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」  
(<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/kyouri/>)

【お知らせ】  
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。

TEL 62-6222  
FAX 62-6639