

1月 きゅうしょくこんだてひょう



山田小学 2025

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しげ(s)	しづ(g)	
8	すい	七草ごはん		ごまめ 正月料理 すき焼き風煮 きんとん	こめ むぎ アーモンド さとう ごまあぶら こんにゃく あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん いりこ ぶたにく あつあげ	だいこんば せり みつば こまつな たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ はくさい しゅんきく パインかん	627	26.9	17.7	 「七草がゆ」は、1月7日の朝、一年の無病息災を願って食べられる日本の行事食です。お節料理は、様々なおめでたい食べ物が重箱に詰められ、その一つ一つに願いが込められています。
9	もく	麦ごはん		鶏肉のもろみ焼き キャベツの甘酢和え カレーうどん汁	こめ むぎ うどん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	626	25.0	23.9	寒くなると、とろみのある汁物がおいしくなります。冷めにくく、体が温まります。だしを効かせたカレーうどん汁で温まってください。
10	きん	麦ごはん		いわしの梅みそ煮 かぶの即席漬け 雑煮 かがみびらき	こめ むぎ さとう もち さといも	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく こんぶ	かぶ きゅうり かぶのは ゆず にんじん ごぼう ほうれんそう ほししいたけ	610	21.4	16.9	1月11日は「鏡開き」です。お正月に飾っていた鏡餅を下げ、雑煮やせんざいにして食べます。鏡餅は、幸福と財産(福徳)が重なって縁起が良いと考えられていますほか、円満に年を重ねるという意味も込められています。
14	か	食パン		魚のカレーマヨネーズ焼き 海藻サラダ コーンポタージュ	パン ごま こめこ じゃがいも バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ベーコン わかめ こんぶ	たまねぎ キャベツ トマト ゆず コーン しめじ かぶのは	596	25.5	26.2	今日は魚の味付けにカレー粉とマヨネーズを使いました。カレー粉には、コリアンダー、カルダモン、クミンなど、20~30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。
15	すい	麦ごはん		肉団子 野菜の酢みそ和え コーンと卵のスープ	こめ むぎ パンこ でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ かまぼこ	たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん ブロッコリー コーン ほうれんそう	600	22.5	19.1	今日の野菜の酢みそ和えには、冬が旬のブロッコリーや人参、山江村でとれたキャベツをたっぷり使いました。
16	もく	麦ごはん		赤魚のゆずかけ 五色和え 吳汁	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう あかうお たまご あぶらあげ みそ とりにく とうふ だいす	ゆず はくさい ねぎ ほうれんそう きくらげ だいこん にんじん しょうが ごぼう ほししいたけ	624	26.2	21.8	吳汁は、すりつぶした大豆が入ったみそ汁。大豆の栄養がたっぷりとれて、体が芯から温まります。日本の各地に郷土料理として伝わる一品でもあります。
17	きん	麦ごはん ふるさと くわんてー 「しにく」		鶏肉のネギソースかけ ほうれん草の和風サラダ しし汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく とうふ ししにく みそ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう ゆず はくさい ほうれんそう にんじん だいこん	601	27.3	21.5	 「猪」は山間部に住む野生動物で、昔から狩猟で捕獲して食べられてきました。独特の臭みを消すためにごぼうや生姜などの香味野菜といっしょに煮込みます。
20	げつ	じかん しょくじ 昔の食事 セルフおにぎり (のり・梅干し)		いわし丸干し さつま芋のみそ汁 ゆでだご	こめ むぎ さつまいも ごま しらたまこ さとう くろざとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ のり みそ	うめぼし ゆず にんじん しめじ はくさい ねぎ	580	20.3	12.8	昔の質素な食事を体験し、現代の食環境がどれだけ恵まれているのか知る機会にしてほしいと思います。ゆでたこは、黒砂糖とみそで味付けします。
21	か	コッペパン		トマトシチュー くじらのオーロラソース キャベツの和え物	パン じゃがいも あぶら こめこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく くじらにく とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ かぶ しめじ グリンピース トマトピューレ しょうが にんにく キャベツ しゅんぎく	597	29.3	23.7	支援物資である脱脂粉乳、小麦粉、ケチャップを使って給食が作られています。くじらは当時低価格だったので、よく使われました。学校給食は、昔も今も、子どもたちのために作り続けられています。
22	すい	親子どんぶり		大学芋 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ちりめん とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	635	22.4	19.9	切り干し大根は、大根がたくさんれる冬に、切って乾燥させた保存食なので夏でも食べられます。「食物せんい」や「鉄」が豊富です。
23	もく	かんこく りょうり 韓国の料理 ビビンバ		トック フルーツムース	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とりにく	ほししいたけ にんにくにら ほしそんまい しょうが にんじん もやし ピーマン はくさい チンゲンサイ	635	25.3	21.9	トックは、うるち米やち米で作られた韓国の餅です。韓国では、今でも旧暦でお正月を祝うことが多く、トックの入ったスープは、日本のお雑煮のように、韓国のお正月料理の定番です。
24	きん	やつしょ あじ 八代の味 しょうがごはん		塩さばのゆずぞえ トマトたご汁 白菜のごまあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば	えだまめ しょうが キャベツ にんじん トマト ゆず はくさい だいこん しいたけ ねぎ こまつな	629	29.8	20.8	八代ではよく生産されるトマトを団子にしたり、しょうがをまぜご飯にして食べられています。今日は、山江村でとれた食材を使ってアレンジしました。
27	げつ	おおいたけん きょうどりょうり 大分県の郷土料理 とり飯		ぶりのかぼすソースかけ あさじ 海部汁 キャベツの即席づけ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり あじ みそ	ごぼう にんじん にんにく かぼす だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	594	25.2	17.3	「とり飯」は、鶏肉とごぼうやにんじんなどを焼きこんだ料理。かぼすは全生産量の95%以上が大分県産です。「海部汁」は、獲れたての魚で作る味噌汁のことです、豊後沿岸の郷土料理です。
28	か	丸パン (メンチカツ バーガー)		冬野菜のボトフ メンチカツ ボイルキャベツ	パン あぶら ぱんこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん れんこん しめじ かぶのは キャベツ	570	22.8	23.0	冬が旬の野菜をボトフにたっぷり使いました。冬野菜の特徴は、免疫力を高めるビタミンCを多く含むことや、体を温めることです。冬野菜をたっぷり食べて風邪などを予防をしましょう。
29	すい	麦ごはん		炒り豆腐 ひじきサラダ さつま芋の味噌汁	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ひじき ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	600	22.6	20.6	ひじきをサラダに使いました。海藻は主に、緑藻類(ワリ、アオサ)、紅藻類(テングサ、オゴノリ)、褐藻類(昆布、ひじきなど)の3つに分けられます。ミネラルや食物せんいが豊富です。
30	もく	ゆかりごはん		あじフライ グリーンサラダ 豚肉のみぞれ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ えのきたけ ねぎ	604	24.1	23.0	「みぞれ汁」は、大根おろしを加えた汁物です。大根おろしは雪に似ていることから「みぞれ」とも呼ばれており、独特のシャリシャリした食感が特徴です。
31	きん	麦ごはん (きゅうりの佃煮)		チキンカレー コンビサラダ	こめ むぎ バター さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	きゅうり たまねぎ ほうれんそう にんじん しょうが えだまめ にんにくトマト ブロッコリー	657	21.4	21.8	chicken(チキン)は鶏肉のこと。英語で、牛肉はbeef(ビーフ)、豚肉はpork(ポーク)といいます。お肉の呼び方を覚えましょう。

今月の給食目録

「かんしゃのきもちを
あらわして
きゅうしょくを
たべよう」

がっこうきゅうしょくは、たくさんのひとのどりょくによつてつづけられてきました。また、たくさんのたべものいのちをいただいています。

まいにち、あんしん、あんぜんで、おいしいきゅうしょくをたべられるのはあたりまえではありません。かんしゃやのきもちを、じぶんなりにあらわしていきましょう。

