

1月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎょう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	
10	1月7日は七草がゆ 七草ごはん	田作り(五万米) 筑前煮 きんとん	こめむぎ さとう あぶら アーモンド ごまあぶら こんにやく さといも さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん いりこ とりにく さつまあげ	だいにんぼ せりみつば れんこん こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう いんげん パイン	607	23.3	14.4	「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。	
11	麦ごはん	さんまのゆずみそ煮 かぶの即席漬 雑煮	こめむぎ さとう もち さといも	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく すめみそ	かぶ きゅうり かぶのは にんじん ゆず ごぼう ほししいたけ ほうれんそう	612	21.9	18.1	1月11日は「鏡開き」です。お正月に飾っていた鏡餅を下げ、雑煮やぜんざいにして食べます。	
12	麦ごはん	すき焼き風煮 れんこんの辛子揚げ 煮豆	こめむぎ こんにやく さとう こむぎこ あぶら ごま でんがん うずらまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ ねぎ はくさい にんじん れんこん しいたけ しゆんぎく	601	21.8	18.0	熊本県の郷土料理の一つ「辛子れんこん」は、「先の見通しがきく」という縁起物としてお正月にも食べられています。	
13	麦ごはん	魚のゆずかけ 五色和え 呉汁	こめむぎ でんがん こむぎこ あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ホキ だいず たまご あぶらあげ とうふ とりにく みそ	ゆず はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ ごぼう しょうが だいこん ほししいたけ	601	26.1	20.9	呉汁は、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。	
16	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 でんがん バター あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご スキムミルク おから かまぼこ とうふ みそ	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	610	24.6	19.9	大きな肉団子を作ります。外はカリッと、中はフワッと仕上がるように、タネにおからを練り込んでじっくり揚げます。	
17	米粉パン	スパニッシュオムレツ ブロッコリー 野菜のクリーム煮	パン じゃがいも さとう あぶら こめこ マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご こうやどらふ チーズ とりにく	にんじん コーン こまつな たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	593	29.9	23.2	スパニッシュオムレツは、じゃが芋などの具がたっぷり入ったスペイン風オムレツです。給食では、フライパンでなくスチームコンベクションオーブンで焼きます。	
18	インドネシアの料理 ナシゴレン	ガドガド インドネシア風春雨スープ パイナップル	こめむぎ さとう はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう えび さくらえび ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ ピーマン にんにく もやし みずな キャベツ にんじん ゆず きくらげ ねぎ しょうが パイン	587	23.8	19.9	18～28日は、学校給食週間特別献立です。インドネシアでは、唐辛子やんにんにくがよく使われます。ナシゴレンはナンプレーを使ったチャーハン、ガドガドはナッツのタレで和えた温野菜サラダです。	
19	ふるさとくまんてー 麦ごはん	さばのねぎだれ 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 さば かつおぶし ししにく とうふ ちりめん みそ	ねぎ ほうれんそう はくさい ゆず ごぼう にんじん だいこん しょうが	595	28.0	21.3	「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	あおもりけん きょうりゅうりょうり 青森県の郷土料理 麦ごはん	いがメンチ 人参の子和え せんべい汁	こめむぎ あぶら こむぎこ こんにやく ごまあぶら なんがせんべい	ぎゅうにゅう とうふ たらこ いか たまご とりにく	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	625	25.2	20.0	「いが」は方言でいかのこと。刺んだいかの足とキャベツなどを混ぜこんだ生地を丸めて揚げた「いがメンチ」。魚の卵と生地を煮にした「人参の子和え」。南部地方に伝わるせんべいが入った汁。青森の味を盛り込みました。	
23	むかししよく 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 ごま さつまいも しらたまご さとう くらざとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ のり みそ	うめほし ゆず にんじん しめじ はくさい ねぎ	581	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わかる機会にしてほしいと思います。ゆでだごは、黒砂糖とみそで味付けします。	
24	たけのこ 様かしの給食 コッパパン	トマトシチュー 鯨のオーロラソース ポイルキャベツ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんがん 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 かぶ たまねぎ しょうが にんにく しめじ グリーンピース キャベツ みずな	600	29.4	24.3	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した。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。	
25	きくろく 菊池・鹿本の味 古代米 ごはん	鮭の焼き漬 大根サラダ お姫さん団子汁	こめむぎ あかまい くらまい きび あぶら ごま こめこ こむぎこ さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ツナ とりにく あぶらあげ ちくわ	ゆず きくらげ にんじん かぶ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	633	27.6	19.8	菊池、鹿本地区に伝わる団子汁は、お姫様のほっぺのようにやわらかい、という意味で名づけられました。ゆでつぶしたさつま芋が練り込まれています。	
26	たけのこ 図書委員会 コッパメニュー サンジの焼きめし	棒々鶏サラダ 卵とわかめスープ さつま芋の唐揚げ	こめむぎ パター あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう えび いか とうふ みそ とりにく たまご わかめ	えだまめ にんじん ねぎ コーン きゅうり トマト キャベツ たまねぎ	605	24.7	20.8	マンガ「ワンピース」に登場するサンジの焼きめしを再現します。山田小図書委員会の企画で、投票が多かった料理です。お楽しみに！	
27	麦ごはん	チキンカレー 海藻サラダ りんご	こめむぎ パター じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん だいず わかめ こんぶ スキムミルク	かぼちゃ にんじん きゅうり トマト たまねぎ いんげん しょうが にんにく パナレタス ゆずりんご	617	23.1	18.3	chiken(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。	
30	麦ごはん	魚のオーロラソース焼き レタスのサラダ おでん風煮	こめむぎ マヨネーズ ごまあぶら ごま さといも こんにやく	ぎゅうにゅう あかうお ツナ うずらのたまご こんぶ とりにく あつあげ ちくわ	レタス きゅうり トマト ゆず ブロッコリー だいこん	604	28.9	20.4	おでんに大根をたっぷり使います。旬の時期は市場にたくさん出回るため、価格が下がります。お店で確認してみてください。	
31	きな粉 揚げパン	ミートボールのトマト煮 うの花サラダ しらぬい	パン あぶら さとう くらざとう オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく おから ツナ きなこ	たまねぎ にんじん ホールトマト しめじ はくさい かぼちゃ コーン にんにく きゅうり しらぬい	636	24.0	26.6	しらぬいは、清美とボンコンの交配種です。しらぬいの中でも、光センサーを通して一定の基準をクリアしたものが「デコポン」として販売されています。	

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標

「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、たくさんひとのどりよくによってつけられてきました。また、たくさんたべものい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。かんしゃのきもちを、じぶんにあらわしていきましょう。

学校給食の歴史



明治22年、山形県にある小学校で、家がすくなくお弁当をもってこられない子のために、食事を出したのが学校給食のはじまりとされています。

コッパパン
アメリカから支援された小麦粉を使って作られていた。

脱脂粉乳
ミルクは、牛乳から脂肪分をとり、粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えたもの。苦手な子が多かった。



▲ミルクポット
昭和30～40年代

戦後は、アメリカからの小麦粉や脱脂粉乳、トマトケチャップなどの支援物資によって、子どもたちの食が支えられていました。

クジラの
童田揚げ
このころ値段が安かったクジラ肉がよく使われた。

ごはん給食が多くなり、いろいろな料理が増えていく。

昭和50年代頃～

時代とともに、色々な献立が増えていき、今ではセレクト給食やハイキング給食が行われる学校もあります。