

1月 きゅうしよくこんだてひょう

ひょう	しゅしよく	きゅうしよく	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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
9	丸パン	ごまつくね コールスローサラダ	七草入りポタージュ	パン さとう こめ パター じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とりく とりレバー	キャベツ コーン たまねぎ にんじん こまつな	531	21.1	19.1	「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ねて詰められ、その一つ一つに願いが込められています。
10	ゆかりごはん	あじゴマフライ グリーンサラダ 冬瓜のスープ		こめ むぎ こめぎこパンこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ ツナ チーズ ベーコン あつあげ	にんじん レタス ほうれんそう ブロッコリー ほしいたけ とうがん たまねぎ かぼちゃ	598	23.3	21.8	地域の方からいただいた冬瓜でスープを作ります。夏にとれる野菜ですが、冷暗所で保存すれば冬までもつことから、「冬の瓜」と記すようになったといわれています。
11	麦ごはん	ぶりの照り焼き れんこんの辛子揚げ 雑煮	かがみびらき	こめ むぎ こめこ さとう さとも	ぎゅうにゅう ぶり とりく するめ	しょうが れんこん ごぼう ほうれんそう にんじん ほしいたけ	659	25.1	20.4	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。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るほか、円満に年を重ねるという意味も込められています。
12	麦ごはん	ポークカレー ココロサラダ りんご		こめ むぎ じゃがいも パター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ ツナ スキムミルク	しょうが たまねぎ バナナ コーン なす にんじん えだまめ いんげん トマト にんにく きゅうり カリフラワー りんご	680	25.7	22.5	コロコロサラダは、さいの目切りの野菜とチーズ、ツナなどをマヨネーズベースのドレッシングで和えたものです。中学3年生のリクエストメニューの副菜部門で1位の一品です。
15	麦ごはん	さばのゆずみそ煮 五色和え 呉汁		こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ たまご とりく だいた みそ	はくさい ほうれんそう しょうが にんじん きくらげ だいこん ほしいたけ ごぼう ねぎ	629	24.6	24.1	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。日本の各地に郷土料理として伝わる一品でもあります。
16	米粉パン	ホキフライ フルーツきんとん 鶏肉と野菜のトマト煮		パン こめこ パンこ あぶら さつまいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ホキ たまご とりく だいた	パイナップル たまねぎ にんじん にんにく レーズン しめじ ホールトマト だいこん かぼちゃ ブロッコリー	619	28.4	19.4	お節料理の「栗きんとん」は、きれいな黄色から黄金に見立てられ、財産や富、金運を得る縁起物とされています。フルーツを入れてもおいしいです。
17	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 さとも こんにゃく	ぎゅうにゅう あかう ツナ ずらしたたまご とりく あつあげ ちくわ	レタス きゅうり トマト かぼちゃ ブロッコリー だいこん	603	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りますが、価格が下がります。お店で確認してみてください。
18	麦ごはん	肉団子 野菜の酢みそ和え コロンと卵のスープ		こめ むぎ バター でんぷん ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく とうふ たまご スキムミルク 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	606	24.4	19.8	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。
19	雑穀ごはん	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 きびあかまい くろまい あぶら さとう さとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ちりめん ししにく とうふ みそ	ねぎ はくさい ゆず ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん しょうが	587	27.9	22.0	「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。
22	ピリ辛チャーハン	ラクサ 豆花(トーフア)		こめ むぎ ラー油 あぶら ピーフン さとう きんとんきまめ ココナッツミルク	ぎゅうにゅう やきぶた えび あぶらあげ さつまいも とりく とうじょう	にんじん ねぎ キャベツ レタス たまねぎ ほしいたけ もやし にんにく しょうが もも	627	25.1	21.0	18~28日は、学校給食週間特別献立です。シンガポールは多民族国家なので、中国やマレーシア、インドをルーツとする食文化が入り交じっています。給食では、日本人でも食べやすいアレンジしました。
23	懐しの給食 コッパン	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 でんぷん さとう こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりく くじらに スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ しめじ しゅんぎく グリーンピース しょうが にんにく	596	29.3	23.4	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、よく使われていました。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。
24	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 しらたまご ごま さつまいも 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 みそ のり	うめほし 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。
25	山江の味 さつま芋入りもち麦ご飯	山女魚のエスニカン かきたま汁		こめ むぎ さつまいも ごま こめこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび やまめ たまご	ぎゅうり しめじ ねぎ トマト きくらげ えのき レモン ほうれんそう だいこん	638	30.1	23.2	山江の食材をふんだんに盛り込んだ献立にしました。山女魚が手に入らない場合は、お手頃価格のさばで代用できます。山江の給食の味をいつまでも忘れないでください。
26	愛媛県の郷土料理 たいめし	せんざんき 磯和え 大根のみそ汁		こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たい とうふ あぶらあげ とりく のり みそ わかめ	ほうれんそう しょうが ごぼう キャベツ ねぎ だいこん にんじん	629	28.5	24.4	愛媛県には、独特な油揚げがあり、南開揚げに似ています。愛媛の子どもたちは、その油揚げを「から揚げ」といって、鶏肉の揚げ物を「せんざんき」と呼ぶそうです。
29	天草の味 麦ごはん	きびなごの南蛮漬 きらずの煮しめ せんだご汁		こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こめこ さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご おから さつまいも とりく あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ピーマン たかなづけ ごぼう ほしいたけ だいこん はくさい	623	24.9	17.0	「きらず」とは、おからのこと、「せんだご」はさつまいもを練り込んだ団子のことで、どちらも天草地方に伝わる郷土料理です。きびなごは、天草産のものです。
30	きな粉揚げパン	冬野菜のポトフ 野菜いっぱいポテトサラダ		パン あぶら さとう くらざとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりく ウィナー きなこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しゅんぎく ごぼう れんこん だいこん しめじ ブロッコリー キャベツ	603	23.9	28.0	人気の揚げパンにまぶすのは「きな粉」。炒った大豆をすりつぶしたもので、とても栄養価が高くなります。がぶりとかじると、口の周りの筋肉を鍛えられます。
31	麦ごはん	鶏肉のパン粉焼き 海藻サラダ コーンポタージュ		こめ むぎ こめこ オリーブオイル パンこ ごま じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりく ベーコン ちくわ ちりめん こんが わかめ	にんにく レモン きゅうり トマト レタス たまねぎ コーン しめじ しゅんぎく	663	26.7	24.0	鶏肉のパン粉焼きは、中学3年生のリクエスト主菜部門で1位の料理です。下味にアンチョビペーストを使っているのがおいしい秘密です。

今月の給食目標

「かんしゃの
きもちを あらわして
きゅうしよくを
たべよう」



がっこうきゅうしよくは、たくさんひとり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、おいしいきゅうしよ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、じぶんなりにあらわしていきましょう。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関連する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ の方向へも

例: おくく に
し ら
る ら
こ た こ

お正月のあそび

たづくりん
おげわこぶ
せもいなこ
ちだてまき
えびたすあ

ヒント: お正月のあそび