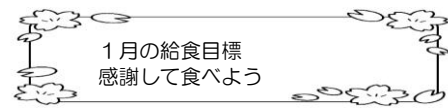


1月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひ に ち	よう び	こんだて めい (ごはん13回 パン4回)	おもなざいりょう おもにエネルギーの もとになる		おもにからだの ちようしを ととのえるもとになる	そのた ちようみりょう	エネルギー たんぱくし しつぱ えんぶん	ひとくちメモ	
8	水	わしょくのひ						617 21.8 15.5 2.4	のっぺい汁は、里芋や根菜などがたくさん入った汁物で、全国的に親しまれている郷土料理です。行事や冠婚葬祭などの時や、寒い冬に体を温める料理として食べられてきました。地域によって具材や味付けが変わってくるので、いろいろな地域ののっぺい汁を調べるとおもしろいでしょう。
		みそカツ丼	ぶたにく みそ	こめ あぶら パン さとう でんぷん					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		のりあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ			
のっぺい汁	あぶらあげ	さといも	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ しお					
9	木	しょうがつこんだて						709 30.0 19.1 1.5	今日は「おせち料理」についてのお話です。お正月料理の中心にある「おせち料理」には、色々な意味があります。こんぶ巻は「よろこぶ」でいいことがたくさんあるという意味や、かまぼこは覚えたことが自分の知識となるように「板につく」という意味があります。そして、今日の給食にも出ている黒豆には、「まめに働ける」ようにとの願いがこめられています。
		ごはん		こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶりのてり焼き	ぶり	さとう		しょうゆ			
		くろまめ	くろまめ	さとう		しょうゆ しお			
ぞうに	とりにく なた	こめ でんぷん あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな	しょうゆ しお					
10	金	ホットドック(コッペパン) キャベツソテー	ウィンナー	コッペパン あぶら	キャベツ にんじん	トマトケチャップ しお こしょう	656 26.4 24.6 2.8	今日は「ホットドック」についてのお話です。ホットドックは、パンにソーセージをはさんだ料理です。アメリカにやってきたドイツ移民が、ドイツのフランクフルトで食べられていたソーセージの「フランクフルター」を、アメリカでは当初手づかみで食べていました。ソーセージを直接持つと熱いことから、パンにはさんで食べるようになり、現在のホットドッグのスタイルにつながったといわれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		クラムチャウダー	とりにく あさり ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう ペッパーソース			
14	火	ゆうきさいばい米ごはん		こめ			715 27.7 21.5 2.1	今日は「ほっけ」という魚についてのお話です。ほっけは、冬から春が旬の魚です。日本海やオホーツク海を中心に生息しています。卵を産む冬の時期のほっけは、脂がのっておいしいうえ、他の時期にとれるものよりも、栄養がたくさんあります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ホッケフライ	ホッケ	あぶら こむぎこ パンこ		しお ちゅうらうソース			
		だいちのいそ煮	ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう しらたき	にんじん	しょうゆ			
こんさいのごま汁	みそ	じゃがいも こま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ						
15	水	むぎごはん		こめ むぎ			711 23.9 17.9 2.4	ヨーグルトは、紀元前 3000年頃のブルガリアで作られたのが始まりで、7世紀頃、日本に伝わりました。ヨーグルトには、牛乳と同じくらいカルシウムやたんぱく質が含まれています。また、ヨーグルトに入っている乳酸菌は腸の中に、体にいい菌を増やし、おなかの調子を調べてくれる働きがあります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース			
		かいそうサラダ	わかめ		キャベツ にんじん	わふうドレッシング			
けんさんヨーグルト	ヨーグルト								
16	木	ごはん		こめ			716 25.6 22.8 2.1	白いんげんは、日本では和菓子などの白あんに使われていて、手亡や大福豆ともいいます。フランスやイタリアでは、煮込み料理に使うことが多いそうです。今日は、みなさんが食べやすいように、白いんげんのポターージュにしました。白いんげんには、お腹の調子をよくする食物繊維がたっぷり含まれています。味わって食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく	でんぷん さとう	たまねぎ しめじ	トマトケチャップ ウスターソース			
		ゆでやさいサラダ			ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	かんきつドレッシング			
しろ 白いんげんのポターージュ	ベーコン ぎゅうにゅう 白いんげん		たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう コンソメ ペッパーソース					
17	金	ミルクパン		ミルクパン			682 26.7 20.7 2.2	こんにやくには、豊富な食物繊維であるグルコマンナンや、骨や歯を強くするカルシウムが含まれています。昔から「胃のほうき」と呼ばれ、体内の有害物質をキレイにするために食べられていたそうです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ	トマトケチャップ トマトピューレ			
		こんにやくサラダ		こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん コーン	わふうドレッシング			
アセロラゼリー		さとう	アセロラ						
20	月	きゅうしょくしゅうかん「わしょくぶんかをつたえよう」						701 29.1 18.3 2.3	給食週間では「食育ピクトグラム」にあわせて、献立のテーマやメッセージをお知らせしていきます。食育ピクトグラムとは、わかりやすく食育の活動を伝えるための絵文字です。今日は10年前に実施されたわ食の日のメニューを再現しました。「おとんとん」は小山市の豚肉おとんを使っています。小山市で育てられた、やわらかくて新鮮な「おとん」を野菜と一緒に炒めました。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食のふきゅうをはかるため、小山市では2014年4月から毎月8日を「わ食の日」としています。
		おとん丼	ぶたにく	あぶら しらたき さとう	たまねぎ いら	しょうゆ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おひたし	わかめ	ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
		かんぴょうのみそ汁	みそ あぶらあげ		かんぴょう にんじん しいたけ ねぎ				
ととやき(チョコレートクリーム)	たまご なまクリーム	こむぎこ さとう あぶら ココア							

