

# 1月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひょうち	ようび	こんだてめい 全17回 (ごはん13回 パン4回)	おもむきりょう おもにエネルギーの もとになる			そのた ちようみりょう	エネルギー たんぱくしつ しつじつ えんじゆん	ひとくちメモ	
8	水	<b>わしょくのひ</b>						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 パンこ 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	<b>しょうがつこんだて</b>						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	<b>きゅうしょくしゅうかん「わしょくぶんかをつたえよう」</b>						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							

21	火	きゅうしょくしゅうかん「てをあらおう」					658 25.3 18.7 2.2	今日は自分でにぎってのりをまいておにぎりを作ります。みなさんは、給食の前によく手を洗っていますか。手には、目に見えない汚れや病気のもとになるバイ菌がたくさんついています。自分でのりをまいたり、手で持って食べる料理は、手の汚れやバイ菌が食べものについてしまい、体の中に入ってしまふこととなります。食事の前に手を洗うことは、健康を守るために大切です。														
		セルフおにぎり のり・ごまお（ゆづきさいばいまい）	のり	ごめ ごま		しお																
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		さけフライ	さけ	あぶら ごむぎこ パンこでんぶ		しお																
		ごま風味	かつおぶし	ごまあぶら さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ す																
とん汁	ぶたにく とろふ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ																			
22	水	きゅうしょくしゅうかん「よくかんでたべよう」					570 24.7 14.9 2.8	食べものをよくかむ習慣をつけると体によいことがたくさんあります。1つ目は、唾液がたくさん出るので、食べものの消化・吸収がスムーズになって、栄養を体にとりこむことができます。2つ目は、むし歯や歯周病の予防になります。3つ目は、歯並びが悪くなるのを防ぎ、かみ合わせが安定しやすく、丈夫なあごを作る効果もあります。今日の給食は、かみごたえのあるこんぶやくじら肉を使ったメニューにしました。														
		かんぴょうときざみ こんぶのまぜごはん	とりにく こんぶ	ごめ さとう	かんぴょう にんじん	しょうゆ しお																
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		くじらのノルウェー風	くじらにく	あぶら じゃがいも でんぶ		トマトケチャップ ウスターソース																
		ゆばあえ	ゆば わかめ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ																
すまし汁	とろふ いとかまぼこ	はなぶ	にんじん こまつな	しょうゆ しお																		
23	木	きゅうしょくしゅうかん「バランスよくたべよう」					598 27.4 10.5 1.6	和食文化の基本となる考え方に「一汁三菜」があります。ごはんと汁もの、複数のおかず主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする、栄養のバランスが良くなり、食事のコマの形を整えることができます。ピクトグラム3番のコマの絵は毎日の食事をコマに例えています。色々な食べものを必要な量食べることができれば、きれいなコマになって上手に回すことができます。食べすぎていたり、足りない食べものがあると、きれいに回りません。コマが回り続けられるように、好ききらいせずにバランスよく食べましょう。														
		ごはん		ごめ																		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		トロカレイで焼	トロカレイ	さとう		しょうゆ																
		こんぶ漬	こんぶ		キャベツ きゅうり																	
すいとん	とりにく	ごめこ ごむぎこ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ																		
24	金	きゅうしょくしゅうかん「さんちをおうえんしよう」					672 31.3 24.0 3.2	うどんは、小麦粉を塩水でこねて、うすくのはして細長く切ります。江戸時代に食文化として定着したといわれているうどんは、まさに日本人にとってのソウルフードです。そんな日本食のうどんに、今日は小山産の豚肉「おとん」とたまねぎを炒めた具をのせて、肉うどんにして食べてください。旨みと甘みが溶けこんだついで、うどんが更においしく食べられます。給食の米パンには、おやましとれた米を使っています。地元の米粉を使うことにより、米の消費拡大や食料自給率のアップにつながると期待されています。														
		ごめパン		ごめパン																		
		あん＆マーガリン	あずき	さとう マーガリン		しお																
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		ごまあえ	ごま	さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ																
おとんの肉うどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら さとう でんぶ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	しょうゆ																		
27	月	きゅうしょくしゅうかん「さんちをおうえんしよう」					705 28.7 18.5 2.0	はと麦は小山産が全国有数の生産地です。はと麦は精米に比べてたんぱく質やビタミンが豊富に含まれているためスーパーフードとも呼ばれています。最近では化粧品などにも利用されていて食品以外でも幅広く使われている美容と健康に良い食べ物です。今日はかき玉汁に、はと麦を入れました。はと麦を見つけたら食べてみてくださいね。														
		ゆうきさいばい米ごはん		ごめ																		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		おやまし 小山産なっとう	なっとう																			
		肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらす さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ																
はとむぎ入りかきたま汁	たまご	はとむぎ でんぶ	たまねぎ えのきたけ いら	しょうゆ しお																		
28	火	きゅうしょくしゅうかん「さんちをおうえんしよう」					641 20.6 20.6 3.0	キムチとは、大根、白菜などの野菜を塩漬にして、唐辛子の粉、にんにく、しょうが、おから、きまぎら、ちようみりょう、ま、つく、はっごうよくひん、生姜、塩辛などの様々な調味料を混ぜて作る発酵食品のことです。キムチという言葉は、野菜の塩漬にするという意味であるチムチェから来ているそうです。韓国ではキムチの日はあり、この日は一年分のキムチを一緒に作るそうです。														
		キムチチャーハン	ぶたにく	ごめ あぶら	はくさい にんじん ねぎ にんにく	しょうゆ しお こしょう ちゅうかあじ																
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		あげギョーザ	ぶたにく とりにく	あぶら さとう	キャベツ いら たまねぎ しょうが	しょうゆ しお																
		やさいなムル		さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す																
ワンタンスープ	なると	ワンタン	にんじん もやし いら ねぎ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかあじ																		
29	水	きゅうしょくしゅうかん「さんちをおうえんしよう」					620 26.3 18.9 2.0	今日は「ちりめんじゃこ」についてのお話です。ちりめんじゃこは、1～4センチくらいの小さいカタクチイワシを塩水でゆで、ひろげて天日干しをしたものです。この小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かいシワをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることから、この名前がついたそうです。まるごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。成長期のみなさんにぴったりの食材ですね。														
		ごはん		ごめ																		
		じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	ごま さとう		しょうゆ																
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		とりにくのせしんふ焼	とりにく	ラーゆ さとう	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ																
みぞれ汁	とりにく とろふ	でんぶ	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう	しょうゆ しお																		
30	木	きゅうしょくしゅうかん「さんちをおうえんしよう」					679 26.7 19.5 2.0	春雨は中国で生まれた食べ物で、「緑豆」という豆を原料として作られています。じゃがいもやさつまいものでんぶで作られるものもあります。春雨は、日本に持ち込まれた際、その見た目が、春に降る弱い雨に似ていることから名前がつけました。スープの他、あえ物やサラダに使われます。韓国では、春雨と野菜などをごま油で炒めたチャブチェが有名です。主に炭水化物が含まれており、体のエネルギーとなる食べ物です。マグネシウム、カルシウム、カリウムなどのミネラル類も含まれています。														
		むぎごはん		ごめ むぎ																		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		にらまんじゅう	ぶたにく	ごむぎこ	いら キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう																
		パンサンスー		はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ す																
マーボー豆腐	ぶたにく とろふ みそ	あぶら でんぶ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ にんにく しょうが いら	しょうゆ トウバンジャン																		
31	金	きゅうしょくしゅうかん「さんちをおうえんしよう」					716 25.7 18.7 3.6	いちごは、今から190年ほど前にオランダから長崎に伝えられました。栃木県の特産品で、「とちおとめ」や「スカイベリー」などがあります。今日のジャムは栃木県産のとちおとめを使ったものです。いちごには、レモンをはるかに上回るビタミンCが含まれていて、いちごを7～8粒食べれば1日に必要なビタミンCをとることができます。たくさんビタミンCをとって、風邪に負けない体を作りましょう。														
		くらパン		くらパン																		
		とちおとめジャム		さとう	いちご																	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																			
		焼きそば	ぶたにく あおのり	あぶら チャンポンめん	キャベツ にんじん	やきそばソース ウスターソース こしょう																
とうもろこしスープ	たまご	あぶら でんぶ	とうもろこし ほうれんそう しょうが	しょうゆ しお コンソメ																		
※物購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。						<table border="1"> <tbody> <tr> <td>基準エネルギー</td> <td>650kcal</td> <td>1月平均エネルギー</td> <td>669kcal</td> </tr> <tr> <td>基準たんぱく質</td> <td>26.8g</td> <td>1月平均たんぱく質</td> <td>26.3g</td> </tr> <tr> <td>基準脂肪</td> <td>18.1g</td> <td>1月平均脂肪</td> <td>19.1g</td> </tr> <tr> <td>基準塩分</td> <td>2.0g</td> <td>1月平均塩分</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>	基準エネルギー	650kcal	1月平均エネルギー	669kcal	基準たんぱく質	26.8g	1月平均たんぱく質	26.3g	基準脂肪	18.1g	1月平均脂肪	19.1g	基準塩分	2.0g	1月平均塩分	2.4g
基準エネルギー	650kcal	1月平均エネルギー	669kcal																			
基準たんぱく質	26.8g	1月平均たんぱく質	26.3g																			
基準脂肪	18.1g	1月平均脂肪	19.1g																			
基準塩分	2.0g	1月平均塩分	2.4g																			