

# 1月の献立表

日	曜	献立名	熱ゆ力になる食品		血や肉や骨となる食品		体の調子を整える食品		ひとことメッセージ	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 塩分 g
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜 果物 食物繊維		
7	火	そぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 野菜の昆布漬け 七草汁 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	精白米 麦 砂糖 片栗粉 白玉団子		豚肉 大豆ミート 鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 昆布	人参 グリーンピース せり 小松菜	白菜 大根 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ ごぼう 生姜	明けましておめでとうございます。3学期も給食を残さず食べて、健康に過ごしましょう。今日は、七草です。せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、なすな、すすしろ春の七草と覚えましょう。	823 33.5 590 2.5
8	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン(2個) 野菜のナムル 玉子スープ	精白米 片栗粉	ごま油 ごま油	鶏肉 ハム 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ にんにく 生姜 切干大根 もやし	ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料の総称です。料理名にヤンニョムがつかなくても、キムチやトッポギ、スンドゥブチゲ、ユッケジャンスープなどを作るソースもすべてヤンニョムとなります。	842 38.6 414 2.5
9	木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き じゃが芋のそぼろあん みぞれ汁	精白米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	ぶり 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ 生姜 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 三つ葉 大根	みぞれ汁とは、大根おろしを入れた汁のことで、大根おろしがみぞれに似ていることから名付けられました。大根のでん粉分解酵素アミラーゼが消化を促進して、胃腸の負担を軽くしてくれます。	830 36.9 340 2.8
10	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	精白米 麦 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	人参	にんにく キャベツ 生姜 玉ねぎ りんご きゅうり コーン 福神漬け	福神漬けとは、大根・なす・かぶ・なた豆・しその実・うり・れんこんなど、7種類の材料を細かく刻み、みりん醤油に漬け込んだものです。東京の漬物店「酒悦」が考案したとされています。	892 28.2 435 2.7
14	火	コッペパン 牛乳 ピザロール(2個) ツナサラダ クリームシチュー	コッペパン 小麦粉 じゃが芋	油 マヨネーズ ホワイトルウ	まぐろ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	今日は、コッペパンです。コッペパンに切れ目を入れて、ピザロールを挟んだり、ツナサラダを挟んで食べても良いでしょう。今日は、パンなのでいつもよりきれいに手を洗って食べましょう。	897 38.4 365 3.2
15	水	【小正月献立】 小豆ごはん 牛乳 ひじき豆腐 切干大根含め煮 根菜汁 はちみつレモンゼリー	精白米 もち米 砂糖	ごま油	小豆 豆腐 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 グリーンピース	大根 ねぎ 切干大根 干しいたけ ごぼう	小正月とは、元日を大正月と言うのに対して呼んだものです。お正月に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれ、家族の健康を祈り小豆粥を食べる風習があります。	858 33.8 470 3.1
16	木	ごはん 牛乳 よだれ鶏 チョレギサラダ トックク りんご	精白米 砂糖 トック	ラー油 ごま油 ごま	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 のり	人参	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根 しいたけ りんご	トックは、韓国の棒状の餅を斜めに薄く切ったものです。この餅を、いろいろな具と似たスープや雑煮を韓国語で「トックク」と言い「トック」が餅で、「ク」が汁という意味です。	806 37.9 331 2.4
17	金	【食育献立：庄内の郷土料理】 ごはん 牛乳 鮭の味噌粕漬け焼き 庄内麩和え 納豆汁	精白米 砂糖 庄内麩	ごま	鮭 納豆 豆腐 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ 干しずいき もやし なめこ えのきだけ わらび こんにゃく	今日は、食育献立で、庄内の郷土料理です。鮭の味噌粕漬けは、昔冷蔵庫も無い頃、鮭を日持ちさせるために、納豆汁は、寒い庄内の冬を乗り切るようにと先人の知恵が詰まった料理です。	792 41.5 506 2.4
20	月	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ ヨーグルト	うどん 砂糖 小麦粉	ごま マヨネーズ 油	油揚げ ちくわ まぐろ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参	ねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	油揚げをのせうどんに「きつね」の名がついた理由は、油揚げがきつねの好物であると言われていることから来ています。今日は、うどんの上に油揚げとわかめをのせて汁をかけて食べます。	810 29.4 623 3.7
21	火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 春雨のツナマヨサラダ 大根の味噌汁	精白米 パン粉 片栗粉 春雨	マヨネーズ	豚肉 豆腐 大豆ミート 卵 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 グリーンピース 小松菜	ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	大根の根の部分には、でん粉の消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グルコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けると共に腸の働きを整えてくれる効果があります。	873 34.5 515 2.6
22	水	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 白菜のお浸し 肉じゃが	精白米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 油 ごま	納豆 豚肉 味噌 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 さやえんどう	にんにく 玉ねぎ 生姜 白菜 こんにゃく 干しいたけ 納豆嫌いの人も食べられるよ	スタミナ納豆とは、子どもたちに栄養豊富な納豆を食べさせようと鳥取県倉吉市の給食センターの方が考案されたレシピで、メディアにもとり上げられた鳥取県では大人気の定番メニューになっています。	815 31.4 360 2.1
23	木	ごはん 牛乳 棒餃子 小松菜の春雨炒め 麻婆豆腐	精白米 砂糖 春雨 小麦粉 片栗粉	ごま油	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし 干しいたけ メンマ 生姜	豆腐は、たんぱく質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体を調節などして健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目されています。今日は、皆さんの好きな麻婆豆腐でいただきます。	814 34.7 527 3.3
<b>24～31日「遊佐中学校：心を育む学校給食週間」 プラス 「全国学校給食週間24～30日」</b>										
24	金	●昔風給食● おにぎり 牛乳 甘塩紅鮭焼き 青菜の煮浸し 味噌けんちん汁	精白米 砂糖 じゃが芋		甘塩紅鮭 生揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 青菜 小松菜	白菜 大根 ごぼう	おにぎりの起源は、平安時代の「豚食」という食べ物と考えられています。現在のようにおにぎりにのりがまかれ始めたのが、加工された四角い板のりが一般に普及した江戸時代中期、元禄の頃だそうです。	746 36.7 538 3.4
27	月	●熊本県の郷土料理● 中華おこわ 牛乳 肉シュウマイ(3個) 太平燕	精白米 もち米 春雨 パン粉 小麦粉 片栗粉	ごま油	豚肉 鱈 鶏肉 いか えび うずら卵	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	ごぼう しめじ 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	おこわは、もち米またはうるち米を混ぜたもち米を蒸した料理を指します。しかし、調理法はあまり問われず、もち米を使用しているものであれば、蒸さずに炊いたものもおこわと言います。	739 36.1 321 2.8
28	火	●庄内地方の郷土料理● 雪若丸ごはん 牛乳 松風焼き 鱈の子炒り 寒鱈汁	精白米 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油	鶏肉 卵 味噌 たらこ 鱈 豆腐	牛乳 のり	人参	ねぎ 生姜 こんにゃく 大根 白菜	松風焼きとは、和菓子の松風のように表にけしの実や、胡麻を付けて焼いた料理で、おせち料理にも使われ、表には飾りがあるが、裏には何もないので隠し事の無い正直な生き方という願いを込めています。	755 44.6 392 3.2
29	水	●新潟の郷土料理● タレかつ丼(麦ごはん) 牛乳 浅漬け なめこの味噌汁	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ きゅうり なめこ 大根	かつ丼というと普通は、玉ねぎとかつを甘じょっぱいたれで煮て卵でとじたものをイメージするか、ソースかつ丼をイメージする人が多いと思います。今日は、甘じょっぱいたれのかつ丼です。	813 33.8 444 2.6
30	木	●現在の給食：希望献立● キムチごはん(麦ごはん) 牛乳 パンサンスー スーミータン お米のりんごのタルト	精白米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	豚肉 ハム ベーコン 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜キムチ 生姜 もやし きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ りんご	卵は、「完全栄養食」といわれています。完全栄養食とは、人間が健康を維持するために必要な栄養素をバランス良く含んでいる食品のことです。その他、玄米、納豆、バナナ、牛乳、ヨーグルトがあります。	863 26.7 337 3.0
31	金	●遊佐ごっつおの日● ごはん 牛乳 味付のり さくらますの醤油漬け焼き 具沢山味噌汁 キャラメルおこし	精白米 砂糖 さつま芋 キャラメルおこし	ごま	さくらます 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	白菜 ねぎ ねぎ 大根 ごぼう	今日は、「遊佐ごっつおの日」です。遊佐で作られたお米をはじめ、遊佐で育ったさくらます、遊佐で作られた野菜、お米で作ったキャラメルおこしと、遊佐産のものが多いので味わって食べましょう。	797 36.2 546 2.5