



1月 学校給食こんだて予定表

平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター


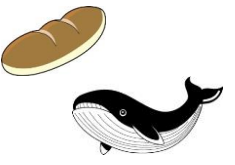



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
8(火)	ピザトースト	○	★ベーコン ★チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	★しょくパン こめあぶら さとう	巨摩中・芦安中 給食開始 あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年も毎日の食生活を大切に、健康で、充実した1年にしましょう！
	ほうれん草のソテー		ツナ	もやし とうもろこし しめじ ほうれんそう	マーガリン	
	ふわふわスーフ		★たまご ★チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	★パンこ	
	カラフルフルーツポンチ			みかんかん パインかん ももかん	カラフルボール	
9(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	源小・飯野小・東小・百田小 八田小・芦安小・御中・八田中 給食開始 『七草汁』には、「せり」「すずな」「すずしろ」を入れました。「すずな」はかぶ、「すずしろ」は大根のことです。
	里芋とれんこんのそぼろ煮		ぶたにく	れんこん しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	さとも かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
	七草汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん かぶ えのきたけ せり こまつな		
だいだいのムース				★だいだいのムース		
10(木)	マーボーラーメン	○	ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	★ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	“マーボーラーメン”は、中華麺をマーボー豆腐とからめていただきます。
	揚げ春巻き		ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	こめあぶら ★こむぎこ さとう かたくりこ こめこ はるさめ	
	大豆もやしのナムル			だいずもやし キャベツ こまつな にんじん	さとう	
	フルーツ杏仁				フルーツあんじん	
11(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鯖は魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	さほのスタミナ焼き		さば	りんご にんにく	さとう ごまあぶら	
	野菜のちくわ和え		ちくわ	とうもろこし にんじん はくさい ほうれんそう		
	さつま汁		あぶらあげ にほし みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	さつまいも	
15(火)	煮込みうどん	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	★ゆでうどん	“小松菜”は冬が旬の野菜です。カルシウムが多く、ほうれん草の約3倍も含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、イライラする気持ちを静めたり、心臓を正しく動かす手助けをしています。
	ちくわの磯辺揚げ		★ちくわ あおのり		こめあぶら かたくりこ さとう ★こむぎこ	
	野菜のレモン和え		★ハム	もやし にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	黒糖蒸しパン				★ことうむしパン	
16(水)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご グリンピース	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレールー	明治時代の日本人は現在の3倍もの量の大根を食べていたと言われています。それは、食物繊維やビタミン類を多く含んでいるからです。昔は、葉の種類も少なかったため、栄養たっぷりの大根は“食べる万能薬”として食べられていました。
	福神漬け			★ぶくじんづけ(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)		
	大根サラダ		ツナ	きゅうり だいこん こまつな パプリカ	わふうドレッシング	
	いちごゼリー				いちごゼリー	
17(木)	ごまパン	○			★ごまパン	大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉に負けない量のたんぱく質が含まれています。その他にも、体の疲れをとるビタミンB1や、おなかの調子を整える食物繊維も豊富です。よくかんで食べて、大豆の元気パワーを取り入れましょう。
	マーメイドチキン		とりにく	にんにく	マーメイドジャム	
	野菜と大豆のトマト煮		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ	こめあぶら じゃがいも さとう	
	ジュリアンヌスーフ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ みずな		
りんご		りんご				
18(金)	いもからごはん	○	とりにく あぶらあげ	ずいき にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	《南アルプス食育の日》 『いもから』は里芋の茎を干して作ります。昔から保存食として利用され、特に冬に重宝された食材です。祝い事の寿司の芯やこの時期のお惣菜として、貴重な乾物です。
	ますの塩焼き		ます			
	切り干し大根のごまマヨネーズ和え			キャベツ ほうれんそう パプリカ きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	かきたま汁		なると かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん こまつな	かたくりこ	



1月21日(月)～25日(金)は、“学校給食週間”です！



21(月)	五平もち	○	みそ		こめ さとう ごま	☆長野県の郷土料理 ☆ 
	鶏肉のりんごソース		とりにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめあぶら さとう	
	わかめと寒天の酢の物		わかめ ★ハム	こんにゃくかんてん きゅうり キャベツ	さとう	
	すいとん		あぶらあげ にほし みそ	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	★すいとん	
22(火)	コッペパン	○			★コッペパン	☆昔の給食☆ その① 
	いちごジャム				いちごジャム	
	くじらのオーロラソース		くじら みそ	にんにく しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	キャベツのソテー		ウインナー	にんじん キャベツ もやし ピーマン	こめあぶら	
	カレーシチュー		ぶたにく ★だっしんにゅう ★チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	こめあぶら じゃがいも ★カレールー	
黄桃缶		おうとうかん				
23(水)	親子丼	○	とりにく なると かつおぶし ★たまご	しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	☆秋田県の郷土料理 ☆ 
	いぶりがっこの和え物		いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん いぶりがっこ		
	きりたんぼ汁		★とりつくね かつおぶし	こぼろ だいこん まいたけ ねぎ せり しらたき	きりたんぼ	
	はちみつゆずゼリー				はちみつゆずゼリー	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
24(木)	揚げパン	○	ちくわ がんもどき こんぶ ★うずらのたまご	にんじん だいこん こんにゃく	★コッペパン こめあぶら さとう	☆昔の給食☆ その② 
	おでん				さとう	
	甘酢和え				さとう	
	味付き小魚				さとう こま	
25(金)	麦ごはん	○	ぶたにく	かとおぶし	こめ むぎ きょうかまい	☆三重県の名物料理☆ 
	トンテキ				★トンテキオイル	
	白菜のおかか煮				はくさい ほうれんそう にんじん とうもろこし	
	あおさとなめこのみそ汁				だいこん なめこ にんじん あさつき	
赤福風白玉団子	★なまクリーム	しらたまだんご こしあん				
28(月)	ビビンバ	○	ぶたにく とりささみ ★たまご みそ のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ きょうかまい こめ あぶら さとう こま こめあぶら	ごぼうの旬は11月から1月頃です。特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけ薄くむいて料理します。食物繊維が多く、おなかの中を掃除して便秘を防ぎます。
	かみかみごぼうナッツ				ごぼう	
	中華スープ				なると わかめ	
29(火)	はちみつパン	○	メルルーサ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	★はちみつパン	ブロッコリーには多くの栄養素が含まれています。中でもビタミンCは、キャベツの3倍以上と言われています。
	メルルーサのカラフルマヨネーズ焼き				ノンエッグマヨネーズ	
	花野菜のサラダ				★フレンチドレッシング	
	もち麦入りコンソメスープ				ごめあぶら もちむぎ	
30(水)	菜めし	○	ぶたにく	しょうが	こめ むぎ きょうかまい	ぼんかんは、もともとインドで栽培されていました。インド西部にある「ポーナ」という地名と、みかんなどのかんきつ類の「かん」をくっつけて、日本で名づけられたそうです。ビタミンCを多く含んでいます。
	豚肉のしょうが焼き				さとう	
	野菜の五色煮				★たまご	
	豆腐のみそ汁				もやし にんじん キャベツ ほうれんそう	
ぼんかん	とうふ にほし みそ	だいこん にんじん ねぎ	ぼんかん			
31(木)	ミートソーススパゲティ	○	ぶたにく ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	★ゆでスパゲティ こめあぶら ★デミグラスソース	ヨーグルトは、トルコ語のかき混ぜるという意味の「ヨウルト」が語源と言われています。
	野菜ときのこのソテー				ウインナー	
	クラッシュゼリーヨーグルト				★ヨーグルト ★なまクリーム	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

給食週間中の献立について、紹介します☆

給食の歴史と 郷土料理・名物料理

食文化について学ぼう♪

≪21日(月)／長野県の郷土料理≫

★「五平もち」

ごはんをすりつぶして平たくし、みそをぬって焼いた、長野県の郷土料理です。古くは、お米が貴重とされていた時代に、お祭りやお祝い事の日に食べられていたそうです。

★「寒天」

寒く、乾燥した長野県諏訪地方の風土が生み出した名品です。普段になげなく食べている寒天は、原料が海藻のテングサだということをご存じですか？だからといって、必ずしも、海の近くで作られているわけではなく、寒天の製造に最適な風土を持つ土地で、製造されているのです。寒天には、食物繊維が多く含まれ、便秘の予防やがん予防をする働きもあるそうです。

≪22日(火)／昔の給食 その①≫

明治22年、山形県忠愛小学校で最初の給食が始まりました。家が貧しくて弁当を持ってこれない子どもがたくさんいたので、この小学校を建てたお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬物を昼食に出したことが、給食の始まりだと言われています。

★「くじらのオーロラソース」

くじらの肉は、栄養豊富でたんぱく質を確保できる食材ながら安価だったため、昔の給食メニューに多く登場していたようです。今回給食では粉をまぶして揚げたくじらの肉にオーロラソースをからめていただきます。

★「カレーシチュー」

シチューをカレー味にしたもので、40年くらい前に登場しました。その頃はまだ給食にごはんは出なかったため、コッペパンにつけたり、ソフト麺にかけるなどの食べ方で、よく登場したそうです。

≪23日(水)／秋田県の郷土料理≫

★「きりたんぼ」

秋田県の名物で、郷土料理の1つです。つぶしたご飯を、杉の棒の先端から包むように巻き付けて焼いた、たんぼ餅を棒から外して食べやすく切った食べ物です。比内地鶏やせり、ごぼうなどの野菜を煮込んだ鍋にしたり、味噌をつけて焼いたりして食べます。

★「いぶりがっこ」

漬物として使う干し大根が凍ってしまうのを防ぐために、大根を囲炉裏の上に吊るしていぶし、米ぬかで漬けた雪国秋田の伝統的な漬物です。秋田の方言で漬物のことを「がっこ」と呼ぶことからその名がつけられました。「たくあん」とは違った旨味があり、噛むと燻製の香りが口の中いっぱいになり、ぱりぱりとした食感も楽しめます。

≪24日(木)／昔の給食 その②≫

昭和25年、戦後の食糧難な日本にアメリカから大量の小麦粉が寄付されました。これにより、パンを主食とした給食が始まりました。

★「揚げパン」

給食といえばコッペパンと決まっていますが、昭和30年代の終わりごろから、揚げパンなど調理したパンが給食でも登場するようになりました。

★「おでん」

おでんはもともと「田楽」といって、豆腐を焼いてみそをつけたものが始まりです。これがだんだんこんにゃくや野菜なども同じようにして食べるようになりました。そして、江戸時代の終わりには、今のように煮込むおでんになりました。おでんには、たくさんの具が入っています。みなさんは何が好きですか？

≪25日(金)／三重県の名物料理≫

★「トンテキ」

三重県四日市市の名物料理です。名前の由来は「豚＝とん、てき＝ステーキ」の略称で、豚肉のステーキという意味です。

特徴（四日市とんてき協会より）は、①黒っぽい濃い味のソースで味付けされている。②厚切りの豚ロース肉を使用している。③ニンニクがそえられている。④千切りキャベツの付け合せが付いている。トンテキは和風の味付けですが、ポークソテーは洋風にすることが一般的なので、違いがはっきりしているそうです。

★「赤福」

お餅の上にこし餡をのせた餅菓子です。形は伊勢神宮神域を流れる五十鈴川のせせらぎをかたどり、餅につけた三筋の形は清流、白い餅は川底の小石を表しています。名は、赤ん坊のような素直な心で他人や自分の幸せを喜ぶという意味の「赤心慶福」（せきしんけいふく）より二文字とったものです。