



1月 学校給食こんだて予定表



令和元年度 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(水)	里芋ととぼろのあんかけごはん	○	とりにく のり	しょうが	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さといも かたくりこ	源小・八田小・巨摩中・八田中 芦安中 給食開始 あけましておめでとうござ います。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！ 『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。
	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	
	七草汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん かぶ えのきだけ せり こまつな		
	だいだいのムース				★だいだいのムース	
9(木)	キャラメル揚げパン	○	★ハム	ごぼう たけのこ とうもろこし ピーマン パプリカ	★コッペパン こめあぶら ミルク	飯野小・東小・百田小・芦安小 御執使中 給食開始 “フォー”は、ベトナムで 日常に食べられている米粉 から作られた麺です。鶏や 牛などからとった透明な出 汁のスープにゆでた鶏肉や 牛肉の薄切りと野菜をのせ て食べます。
	ごぼうのカラフルソテー		とりにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	
	フォーのスープ			みかんかん パインかん ももかん りんごかん	ビーフン	
	カクテルゼリーポンチ				カクテルゼリー	
10(金)	麦ごはん	○	さば	しょうが たまねぎ	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。
	さばの南蛮漬け		★たまご	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜の五色和え		あぶらあげ にほし みそ わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
	じゃがいものみそ汁					
14(火)	ドライカレーライス	○	ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ★こむぎこ さとう ★カレールウ	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。
	さつまいものカラフルサラダ		★ハム	ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	さつまいも ★シーザードレッシング	
	ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト			
15(水)	鮭の華ごはん	○	だいたく さけ	だいこんば	こめ むぎ きょうかまい さとう	鶏肉は、良質なたんぱく質 源で、ビタミンB群も豊富 です。消化吸収も良く、胃 腸の調子が悪い時でも食べ ることができます。
	鶏肉のから揚げ		とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	みぞれ汁		ぶたにく とうふ かつおぶし	しょうが にんじん えのきだけ はくさい だいこん ねぎ	こめあぶら かたくりこ	
16(木)	セルフフィッシュバーガー	○	たら だいたく	レタス	★まるパン こめあぶら ★タルタルソース ★パンこ ★こむぎこ かたくりこ さとう	「セルフフィッシュバー ガー」は、丸パンに白身魚 フライ、レタス、タルタル ソースをはさんでいただき ます。
	野菜とウィンナーのソテー		ウインナー	にんじん しめじ キャベツ ピーマン	こめあぶら	
	コーンポタージュ		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	★バター ★コーンポタージュルウ	
17(金)	麦ごはん	○	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	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。
	豚肉のみそ焼き		とりにく だいたく	ごぼう だいこん にんじん いんげん	こめあぶら さとう ごま	
	根菜と大豆のごま煮		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	かたくりこ	
	かきたま汁			ぼんかん		
1月20日(月)～24日(金)は、“学校給食週間”です！						
20(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かけ		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	
	野菜菜の和え物		いとかまぼこ	もやし きゅうり にんじん のざわなづけ		
	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	
21(火)	はちみつゆずゼリー	○			はちみつゆずゼリー	★昔の給食☆ その①
	コッペパン(いちごジャム)		くじら みそ	にんにく しょうが	★コッペパン いちごジャム	
	くじらのオーロラソース			はくさい とうもろこし もやし きゅうり	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	甘酢和え		ちくわ がんもどき ★うずらのたまご こんぶ	にんじん だいこん こんにやく	さとう	
22(水)	いもがらごはん	○	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	★山梨県産の食材☆
	ますの塩焼焼き		ます			
	切り干し大根のはりはり漬け			きりぼしだいこん にんじん もやし きゅうり	さとう ごまあぶら	
	ゆばのすまし汁		ゆば なると かつおぶし	えのきだけ こまつな		
23(木)	ソフト麺のカレーあんかけ	○	ぶたにく にほし	たまねぎ にんじん グリンピース	★ソフトめん こめあぶら じゃがいも ★カレールウ かたくりこ	★昔の給食☆ その②
	野菜炒め		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	
	チーズ		★チーズ			
	黄桃缶			ももかん		
24(金)	コーンライス	○		たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター	★山梨県産の食材☆
	きびなごのかりかりフライ		きびなご	しょうが	こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめこ	
	大根サラダ		とりささみ	きゅうり だいこん こまつな パプリカ	★あおじそドレッシング	
	ワインビーフシチュー		ワインビーフ ★なまクリーム	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト りんご ブロッコリー	じゃがいも こめあぶら ★ビーフシチュールウ	

*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
27(月)	ビビンバ	○	ぶたにく とりささみ ★たまご みそ	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 ごま 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	★こむぎこ こめあぶら さとう アーモンド	
	えび団子のスープ		★えびボール	しいたけ キャベツ チンゲンサイ		
28(火)	ツナとトマトのスパゲティ	○	★ベーコン ツナ ★チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト	★スパゲティ こめあぶら さとう	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。
	のり塩ポテト		あおのり		じゃがいも こめあぶら	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	味付き小魚		いわし		さとう ごま かたくりこ	
29(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「松風焼き」は、和菓子の名前にも使われていて、とても風流な名前の献立です。本来は表面に「けしの実」をまぶしますが、今日は、白こまをまぶしています。
	松風焼き		とりにく とうふ みそ ★たまご	ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが	★パンこ さとう ごま	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし はくさい とうもろこし		
	さつま汁		あぶらあげ にぼし みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも	
30(木)	黒パン	○			★くろパン	いかはタウリンと呼ばれる栄養素が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。
	いかのレモンソース		いか	レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	かぼちゃのサラダ		ツナ	かぼちゃ れんこん えだまめ とうもろこし	★シーザーサラダドレッシング	
	卵のふわふわスープ		★たまご ★チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	★パンこ	
	いちごゼリー				いちごゼリー	
31(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	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。
	赤魚の白醤油焼き		あかうお		さとう	
	大根のそぼろ煮		とりにく	しょうが にんじん こんにゃく だいこん えだまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ にぼし みそ	えのきだけ はくさい こまつな ねぎ		
	りんご		りんご			

*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。



給食の歴史・郷土料理・山梨県産の食材

≪20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、お祭りやお祝いの日に食べられていたそうです。

★「野沢菜」

野沢菜は、長野県の野沢温泉村を中心とした信越地方で栽培されてきました。特産の野沢菜漬の材料になります。野沢菜漬は、シャキシャキとした歯ごたえと乳酸菌発酵の柔らかさがあります。あっさりとした味わいで、ほどよい塩加減の漬物です。

≪21日(火)／昔の給食 その①≫

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。

★「コッペパン」

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。

★「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。

≪22日(水)／山梨県産の食材≫

★「切り干し大根」

北杜市明野町産の浅尾大根を細く切り、八ヶ岳からの寒風が吹き下ろす日当たりのよい場所に干して作ります。太陽の光を浴びることで甘味が増します。水分が抜けているため長く保存ができ、1年を通していろいろな調理に使うことができます。

★「ゆぼ」

南巨摩群身延町の名産品です。大豆の加工品で、良質なたんぱく質が豊富なため、昔、肉食を禁じられていたお坊さんが、肉の代わりとして食べていたそうです。

≪23日(木)／昔の給食 その②≫

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ら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。

★「ソフト麺」

ソフト麺は、昭和38年に学校給食向けに開発された日本特有の麺です。うどんには中力粉や薄力粉を使用しますが、ソフト麺の原料は強力粉です。伸びづらく、消化がよく、柔らかな麺なので、うどんにもスパゲティにも使用できました。汁気がなくてもおいしく食べられるため、ミートソースやカレーあんかけなどのソースに合わせて食べる人が多いです。



昭和40年代
ソフトめん・ミートソース・フライポテト・桃缶

≪24日(金)／山梨県産の食材≫

★「ワインビーフ」

ワイン作りの過程で生まれる、ぶどうのしぼりカスをエサとして与えた牛肉です。ぶどうの皮や種には「ポリフェノール」という成分が多く含まれていて、その働きにより、牛肉独特のくさみが消え、うまみが増すと考えられています。