



1月 学校給食こんだて予定表



令和2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(金)	麦ごはん	○		れんこん しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい	芦安小・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。	
	里芋とれんこんのどぼろ煮				さとも かたくりこ こめこ こめあぶら さとう		
	野菜のごま和え				さとう ごま		
	七草汁				だいこん かぶ えのきたけ せり こまつな		
12(火)	ドライカレーライス	○	☆ハム	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	源小・飯野小・東小・百田小 八田小・巨摩中・御助中 給食開始 だいだいの木は数年代の実が つくという特徴があります。 そのため「だいだい栄える」 という意味で縁起が良いと言 われ、正月飾りなどに使われ ています。	
	さつまいものカラフルサラダ			プロッコリー 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		
	だいだいのムース				だいだいのムース		
13(水)	五色ごはん	○	とりにく	★ごしきごはんのもと(のざわな しぼづけ あおじそ にんじん あかかぶ)	こめ むぎ きょうかまい	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。	
	鶏肉の塩こうじ唐揚げ			しょうが にんにく	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら		
	野菜のおかか和え			もやし こまつな はくさい にんじん とうもろこし			
	豆腐のみそ汁			だいこん しめじ ねぎ			
14(木)	くろパン	○	いか	ツナ	★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				レモンかじゅう		かたくりこ こめこ こめあぶら さとう
	水菜のサラダ				キャベツ もやし パプリカ みすな きゅうり		たまねぎドレッシング
	コーンポタージュ				たまねぎ とうもろこし パセリ		★バター
15(金)	麦ごはん	○	あかうお	とりにく	こめ むぎ きょうかまい	「ごぼう」の旬は11月から1 月です。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、便秘を 防ぎます。	
	赤魚の白醤油焼き						さとう
	筑前煮				こんにゃく にんじん れんこん ごぼう しいたけ きぬさや		さとう こめあぶら
	厚揚げのみそ汁				えのきたけ はくさい こまつな ねぎ		
18(月)	麦ごはん	○	あぶらあげ とうふ にぼし みそ	とりにく	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、 薬の種類も少なかったので、 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。	
	鶏肉のねぎ塩焼き				しょうが ねぎ		ごまあぶら
	野菜の磯香和え				こまつな もやし キャベツ とうもろこし		
	みそけんちん汁				ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ		こめあぶら さとも
19(火)	マーボーラーメン	○	ぶたにく みそ とうふ	ぶたにく	★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。	
	春巻き				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		こめあぶら ☆こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ こめこ
	わかめの中華サラダ				にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		★パンパンジードレッシング
	マンゴープリン				きゅうり もやし パプリカ キャベツ		★マンゴープリン
20(水)	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≫ 「ほうれん草」は、歯や骨を 丈夫にするカルシウムや血を 作る鉄が多く含まれていま す。冬が旬の野菜で、旬のも のは、甘くておいしいです。 今日は、南アルプス市産の 「ほうれん草」と県内産の 「にじます」を使っています。	
	にじますのカレー揚げ				しょうが にんにく		かたくりこ こめこ こめあぶら
	野菜の五色和え				にんじん もやし はくさい ほうれんそう		さとう
	かまぼこのすまし汁				えのきたけ こまつな		
21(木)	ほうれん草ロール	○	ぶたにく とりにく ☆たまご ★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	★ほうれん草ロール	「かぼちゃ」は、冬の野菜の ようですが、日本では夏に収 穫されます。涼しいところに 保管しておくことで冬まで食べ られるため、昔から冬場の大切 なビタミン源でした。粘膜を 強くするカロテンや風邪予防 の効果があるビタミンCが多 く含まれています。	
	ハンバーグのテミグラスソース				キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカ		★パンこ こめあぶら さとう ★バター
	コールスローサラダ						★コールスロールドレッシング
	かぼちゃもちのスーフ				いとかまぼこ		たまねぎ にんじん みすな
22(金)	麦ごはん	○	とりにく だいず	ぶたにく みそ	こめ むぎ きょうかまい	「ほんかん」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				しょうが にんにく		さとう
	根菜と大豆のごま煮				ごぼう きりぼしだいこん にんじん いんげん		こめあぶら さとう ごま
	かきたま汁				たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう		かたくりこ
ほんかん	ほんかん						

*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
 1月25日(月)~29日(金)は、"学校給食週間"です! 						
25(月)	五平餅		みそ		こめ さとう ごま	☆長野県・山梨県の郷土料理☆ 
	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	
	野沢菜の和え物	○	いとかまぼこ	のざわなづけ もやし きゅうり にんじん		
	みみ		あぶらあげ にぼし みそ	にんじん だいこん しめじ はくさい かぼちゃ ねぎ	★みみ	
	はちみつゆずゼリー				はちみつゆずゼリー	
26(火)	コッペパン(いちごジャム)				★コッペパン いちごジャム	☆昔の給食その① 
	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	
	野菜の甘酢和え			はくさい とうもろこし もやし きゅうり	さとう	
	おでん		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	さとう	
27(水)	梅ちごはん		しらす	うめ あおじそ	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ ごま	☆宮城県の名物料理☆ 
	笹かまぼこの磯辺揚げ		★ささかまぼこ あおりの		★こむぎこ こめあぶら	
	油麩の卵とじ	○	とりにく かつおぶし ★たまご	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ しらたき きぬさや	★ふ さとう こめあぶら	
	ふのりのみそ汁		あぶらあげ ふのり とうふ かつおぶし みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ		
	ずんだもち			えだまめ	しらたま しろあん さとう	
28(木)	ソフト麺のカレーあんかけ		ぶたにく にぼし	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 ★カレールー	☆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	かたくりこ こめあぶら	
	チーズ		★チーズ			
	黄桃缶			ももかん		
29(金)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	☆愛知県の名物料理☆ 
	みそかつ	○	とりにく ★たまご みそ		★こむぎこ ★パンこ こめあぶら さとう	
	野菜の塩昆布和え		こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	こめあぶら	
	みぞれ汁		ぶたにく とうふ かつおぶし	しょうが にんじん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ	こめあぶら かたくりこ	

*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・日本味めぐり

≪25日(月)/長野県・山梨県の郷土料理≫

★「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。



★「みみ」

小麦粉を練って一口大の三角形にし、野菜とともに、みそ味に煮込んだもので、山梨県富士川町十谷の郷土料理です。「みみ」という呼び名の由来は、形が「農具の箕(み)の形に似ている」「耳のよう」などの説があります。具の野菜には、ごぼう、里芋、かぼちゃ、にんじん、大根など季節の野菜が使われます。

≪26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」

昔は、給食といえばコッペパンと決まっていたのですが、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。



≪27日(水)/宮城県の名物料理≫

★「油麩」

油麩はフランスパンのように、細長い形状をしているのが特徴です。煮物やみそ汁の具に使われますが、宮城県登米市登米町では、『油麩丼』にして食べ、名物料理になっています。



★「ふのり」

古くは、煮溶かして糊にし、工芸品や石けんの代用など様々な用途に使われていました。現在では、乾燥ふのりを水で戻し、みそ汁、酢の物、刺身のつまや海藻サラダそばのつなぎなどに使われています。



★「ずんだもち」

すりつぶした枝豆を餡にしたもち菓子で、宮城県を中心とした地域の郷土菓子です。以前は、お盆、お彼岸の時期に米農家などで作られていました。

≪28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。



明治22年・日本初の給食

★「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。伸びつらく、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ことが多いです。



昭和40年代 ソフトめん・ミートソース・フライドポテト・梅干

≪29日(金)/愛知県の名物料理≫



名物料理