



1月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
☆『新年おいおいこんだて』・・・「松風」とは、おもに鶏ひき肉などを調味料と混ぜて焼いた料理で、表面にごまやケシの実をまぶし、裏面には何も無い(裏がない)のが特徴で、「隠し事のない正直な生き方」を願う縁起物としておせち料理には欠かせない一品です。								
7 水	ごはん	牛乳		こめ		小	618	1.8
	松風焼き		とりにく、みそ、たまご	かたくりこ、ごま、パンこ	ながねぎ、しょうが	中	752	2.3
	紅白なます			さとう	だいこん、にんじん			
	白玉雑煮		ぶたにく	しらたまだんご	にんじん、はくさい、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
☆『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日がラッキーにんじんデーです。今日は何型のにんじんが入っているかな？								
8 木	ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	674	2.5
	チキンカレーライス		とりにく、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	814	3.1
	ミネラルたっぷりサラダ		だいず、わかめ	ごま、さとう、あぶら	もやし、ごぼう、にんじん、コーン			
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			
	ー		ぎゅうにゅう					
9 金	わかめごはん	牛乳		こめ		小	605	2.3
	いり豆腐		ぶたにく、とうふ、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	中	737	3.1
	青菜の磯マヨあえ		のり	マヨネーズ、さとう	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん			
	ごまみそ汁		だいず、みそ	じゃがいも、ごま	だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな			
	ー		ぎゅうにゅう					
13 火	ごはん	牛乳		こめ		小	697	1.9
	春巻			はるまき、あぶら		中	796	2.3
	ヤムウンセン		えび	はるさめ、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、レモン			
	チゲ風スープ		ぶたにく、とうふ、みそ	ごまあぶら	にんじん、ごぼう、えのきたけ、こんにゃく、キムチ、にら			
	ー		ぎゅうにゅう					
14 水	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	572	2.0
	チリコンカン		ぶたにく、とりにく、だいず	あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト	中	717	2.7
	ドレッシングサラダ			あぶら、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、もやし、にんじん			
	ふわふわ玉子スープ		とりにく、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	パンこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ			
	マーマレード		ぎゅうにゅう		マーマレード			
15 木	ごはん	牛乳		こめ		小	630	1.9
	魚のごまからし揚げ		イナダ	さとう、ごま、かたくりこ、あぶら	にんにく	中	762	2.3
	たくあんのおかかあえ		かつおぶし	ごま	たくあん、こまつな、キャベツ、にんじん			
	呉汁		あつあげ、だいず、みそ		にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
16 金	ターメリックライス	牛乳		こめ		小	639	1.8
	米粉ミートボールシチュー		とりつくね、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	中	768	2.5
	チーズサラダ		ツナ、チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン			
	佐渡みかん				みかん			
	ー		ぎゅうにゅう					
☆1月20日は「大寒」です。「大寒」は1年で最も寒さが厳しい時季です。ふぶき汁はしぼり豆腐をふぶきに見立てたお汁です。多くの食材が入るのでほかほかと体が温まります								
19 月	ごはん	ジョア		こめ		小	616	2.2
	フィッシュコロッケ			あぶら		中	751	2.8
	たくあんのカレマヨサラダ			はるさめ	キャベツ、にんじん、たくあん			
	ふぶき汁		ぶたにく、とうふ、みそ	さといも、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが			
	ー		ジョア					
☆『食育の日こんだて』・・・佐渡の郷土料理を紹介します。今月は「煮しめ」です。煮しめは、お正月やお祭りなどに作り置きます。地域によって具材や切り方が違います								
20 火	ごはん	牛乳		こめ		小	619	1.8
	さばのカレー焼き		さば、チーズ	さとう	しょうが	中	747	2.5
	煮しめ		とうふ、こんぶ、さつまあげ	さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく			
	なめこ汁		とうふ、みそ		なめこ、えのきたけ、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
21 水	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	625	2.7
	ハンバーグのケチャップソース		ハンバーグ			中	781	3.6
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ、もやし、コーン			
	白菜のクリーム煮		とりにく、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、しめじ			
	いちごジャム		ぎゅうにゅう					
22 木	ごはん	牛乳		こめ		小	617	2.1
	ちくわの磯部あげ		ちくわ、あおりのこ	こむぎこ、あぶら		中	773	2.9
	アーモンドあえ			さとう、アーモンド	こまつな、もやし、にんじん			
	里山うどん汁		とりにく、あぶらあげ、なると	うどん	しめじ、ながねぎ、にんじん			
	ー		ぎゅうにゅう					
23 金	ごはん	牛乳		こめ		小	590	2.1
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく、あつあげ、みそ	あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン、しょうが	中	712	2.7
	中華風もやしあえ			さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、コーン			
	わかめスープ		とうふ、わかめ		しめじ、コーン、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
◎1月24日～30日まで学校給食週間です。今年度は、『日本の味めぐり』と題して都道府県の料理を紹介します。それらの料理を通して日本の食文化について学びましょう							
26 月	①『新潟県』・・・「麩かつ」は、長岡の郷土食材「車麩」をカツにした料理です。2004年10月の中越地震の震災からの「復活」を祈念するという意味がこめられています。「のっぺい汁」は新潟の郷土料理で、お正月、お祭り、お盆などによく食べられており、里いも、コンニャク、人参、レンコン、ギンナン、鮭、イクラ、シイタケなどを、うすい醤油味のだして煮たものです。各地域や家庭ごとによって作り方は異なります。						
	ごはん		こめ			小	697 2.5
	麩かつ	牛乳	たまご	くるまふ、こめこ、パンこ、あぶら、さとう		中	882 3.5
	チーズきりざい		なつとう、チーズ、のり	ごま	たくあん、のざわな、にんじん		
	のっぺい汁		とりにく、かまぼこ	さといも	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、さやいんげん		
ー		ぎゅうにゅう					
27 火	②『宮崎県』・・・「チキン南蛮」は宮崎県の郷土料理です。延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりです。「鶏から揚げ甘酢漬け」と呼ばれる料理でしたが、その後タルタルソースをかけ、現在のスタイルになりました。						
	ごはん		こめ			小	668 2.2
	チキン南蛮	牛乳	とりにく	かたくりこ、あぶら、さとう、マヨネーズ		中	795 2.7
	切干大根のごまサラダ		さとう、ごまあぶら、ごま	こまつな、きりぼしだいこん、にんじん、もやし			
	八杯汁		とうふ		しいたけ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ		
ー		ぎゅうにゅう					
28 水	③『奈良県』・・・「権座(ごんざ)」は奈良県の郷土料理で、大根やにんじんなどと厚揚げ、こんにゃくなどを醤油味で炊いた煮物です。秋祭りの時に、その土地の氏神さまと一緒に食べるという意味の「権座」のことといわれています。						
	ごはん		こめ			小	629 2.3
	さばのごまみそ焼き	牛乳	さば、みそ	さとう、ごま		中	763 2.9
	権座		あつあげ、こんぶ	さといも、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく		
	にゅうめん		あぶらあげ、みそ	そうめん、あられふ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ながねぎ		
ー		ぎゅうにゅう					
29 木	④『福島県』・・・「ざくざく」は福島県の郷土料理で、大根、人参、ごぼうの根菜類や鶏肉、こんにゃくなどをサイコロ状(ざく切り)にして醤油ベースで煮込んだ汁です。冠婚葬祭などのおめでたい席で食べられる家庭料理です。						
	麦ごはん		こめ、おしむぎ			小	633 2.0
	ソースカツ	牛乳	とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら		中	758 2.7
	ゆでキャベツ		ごまあぶら	キャベツ、もやし			
	ざくざく		だいず、ちくわ	さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく		
ー		アセロラゼリー	ぎゅうにゅう				
30 金	⑤『北海道』・・・「いももち汁」は北海道の郷土料理です。ゆでたり蒸したりしたじゃがいもをつぶしてでん粉と混ぜた芋団子は、そのまま焼いたり、野菜と煮込んだ汁にしりして古くから食べられてきました。芋団子汁ともいいます。						
	ごはん		こめ			小	613 2.5
	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳	イナダ、みそ	バター	キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン	中	740 3.2
	塩昆布あえ		こんぶ	ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん		
	いももち汁		ぶたにく	いももち	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、だいこん、ながねぎ		
ー		ぎゅうにゅう					

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。
 ※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

なな くさ 七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。
 春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともとご節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来はご節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに(勤勉に)働いて健康に過ごせますように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿など、それぞれに願いや意味が込められています。

栗きんとん
 色がお金や宝物のようなので、お金がたくさんまりますように。

伊達巻き
 巻物の形にしていることから、頭がよくなりますように。

れんこん
 穴が空いていることから、将来の見通しが明るくなりますように。