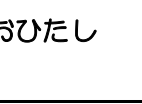
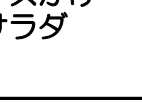
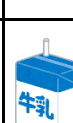
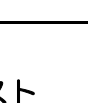
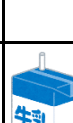
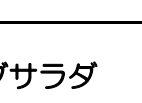
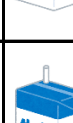
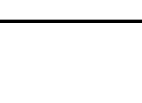
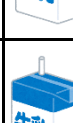
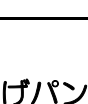
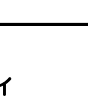
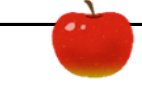
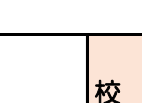


日	曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量							
		主食	牛乳	副食											
8	水	冬季休業日後指導（給食はありません）													
9	木	赤飯			ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 七草汁		ささげ・豚肉・鶏肉・豆腐	ぶり・牛乳	米・もち米・さとう・でんぶん・こんにゃく	油・ごま油	人参・いんげん・セリ・かぶ菜	しょうが・ごぼう・しめじ・大根・かぶ・白菜	800 kcal 39.0 g 340 mg 2.7 g	行事 七草 一年の無病息災を願い、給食では「七草汁」を作ります。	
10	金	すきやきうどん風			大根サラダ きなこもち		牛肉・焼き豆腐・きな粉	牛乳	こんにゃく・さとう・うどん・もちち・黒さとう	油・ごま油	人参・小松菜・しゅんぎく	ねぎ・しめじ・白菜・大根・きゅうり	736 kcal 28.8 g 374 mg 2.4 g	行事 鏡開き 1月11日はお供えていた鏡餅を食べる鏡開きです。給食ではきなこもちを作ります。	
13	月	成人の日  成人の日													
14	火	すすしろごはん			さつまいものみそ汁 クリームフルーツ		鶏肉・油あげ・みそ	牛乳・スキムミルク・生クリーム	米・さつまいも・コーン・スターチ・さとう	油	小松菜・人参	大根・玉ねぎ・もも缶・りんご缶・なし缶	768 kcal 25.9 g 418 mg 2.9 g	クリームフルーツのクリームは、コーン・スターチや牛乳・生クリームを使って甘く作っています。	
15	水	ごはん			卵の花卵焼き 野菜とえのきだけのおひたし みそ汁		鶏肉・おから・鶏卵・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・さとう	油	人参・ほうれんそう・小松菜	しょうが・玉ねぎ・もやし・えのき・大根・ねぎ	727 kcal 31.9 g 386 mg 3.2 g	豆腐を作る時に豆乳を絞ったあとに残るものを「おから」といいます。質の良いたんぱく質と、食物せんがいが豊富です。	
16	木	りんごジャムサンド			白身魚のクリームスープ ぼんかん		鶏肉・たら	牛乳・スキムミルク・生クリーム	黒砂糖パン・りんごジャム・じゃがいも・小麦粉	油・バター	人参・小松菜	セロリ・玉ねぎ・しめじ・ぼんかん	775 kcal 33.8 g 469 mg 2.9 g	ぼんかんは、インドのすんたら地方原産の古い品種です。日本には明治29年に伝わりました。	
17	金	ごはん			まだいのおろしソースかけ みそドレッシングサラダ かきたま汁		まだい・みそ・鶏卵	牛乳	米・でんぶん・じゃがいも・はちみつ	油	人参・小松菜	しょうが・大根・ねぎ・キャベツ・きゅうり・えのき	728 kcal 34.2 g 304 mg 2.7 g	愛媛県 まだい 今日は、愛媛県の瀬戸内海で獲れたまだいを使っています。	
20	月	高菜チャーハン			五目スープ スイートスプリング		豚肉・鶏卵	ちりめんじゃこ・牛乳	米・さとう・でんぶん	ごま油・油	たかな漬・人参・小松菜	ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・大根・白菜・かんざつ類	717 kcal 29.9 g 347 mg 3.6 g	九州の高菜は「日本三大漬け菜」の一つとして、長野県の野沢菜、広島県の広島菜に並んで有名です。	
21	火	ごはん			さわらのねぎ塩焼き あめりか芋のそぼろ煮 みそ汁		さわら・豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・さとう・あめりか芋・でんぶん		人参・いんげん・小松菜	にんにく・しょうが・ねぎ・白菜	837 kcal 35.3 g 335 mg 3.0 g	東京都新島村 あめりか芋 あめりか芋は、東京都新島村で栽培されている白いさつまいもです。アメリカから日本に伝わったことからあめりか芋と呼ばれています。	
22	水	マーボー焼きそば			海藻サラダごま風味 いちご		豚肉・レバーチップ・みそ・豆腐	牛乳・海藻ミックス	蒸し中華めん・さとう・でんぶん	ごま油・ごま・ねりごま	人参・いんげん・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・ねぎ・キャベツ・コーン・いちご	727 kcal 33.9 g 487 mg 3.1 g	30年ほど前までは、いちごの旬は4月～6月の春でしたが、ビニールハウスで育てることで今では12月～5月までいちごが食べられるようになっています。	
23	木	エッグトースト			レモンドレッシングサラダ チキンピーンズ		鶏卵・鶏肉・大豆	牛乳・粉チーズ	胚芽食パン・さとう・じゃがいも・小麦粉	バター・マヨネーズ・オリーブ油・油	人参	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン・セロリ・マッシュルーム	846 kcal 37.0 g 384 mg 3.7 g	エッグトーストは、給食室で作ったゆで卵を具材にして作りました。	
24	金	全国学校給食週間	ごはん			鮭の塩焼き 変わり漬け 呉汁		鮭・鶏肉・油揚げ・豆腐・大豆・みそ	牛乳	米・さとう・じゃがいも	ごま油	人参・小松菜	白菜・きゅうり・しょうが・大根・ねぎ	736 kcal 36.2 g 358 mg 2.3 g	1月24日から1月30日は学校給食週間です。今日は、学校給食が始まった頃(明治22年頃)を再現しました。
27	月		五色ごはん			栄養みそ汁 フルーツヨーグルトかけ		鶏肉・油あげ・豆腐・みそ・金時豆	牛乳・わかめ・ヨーグルト・スキムミルク	米・さとう・さといも・こんにゃく・すいとん		人参・いんげん・小松菜	ごぼう・しめじ・白菜・えのき・もも缶・りんご缶	731 kcal 26.0 g 408 mg 2.5 g	大正時代は一皿で栄養が補えるよう具だくさんの献立が出ていました。今日は大正時代の給食を再現しました。
28	火		きな粉あげパン			カレーシチュー みかん		きな粉・豚肉	牛乳	ミルクパン・さとう・じゃがいも・小麦粉	油	人参・いんげん	にんにく・セロリ・玉ねぎ・みかん	860 kcal 26.0 g 357 mg 3.5 g	「揚げパン」は昔から人気のメニューです。今回はきな粉をまぶしたシンプルな味で作ります。
29	水		スパゲティ ミートソース			野菜スープ りんご		豚肉・レバーチップ・鶏肉	粉チーズ・牛乳	スパゲティ・さとう・小麦粉	オリーブ油・油	人参・ホールトマト・小松菜	にんにく・セロリ・しょうが・キャベツ・コーン・りんご	739 kcal 29.7 g 346 mg 3.6 g	昭和でめんと言えば「ソフトめん」が出ていました。スパゲティを使って再現しました。
30	木		ごはん			鯨の竜田揚げ コーン入り和風サラダ 豆腐入り春雨スープ		くじら・鶏肉・豆腐	牛乳	米・さとう・でんぶん・米粉・はるさめ	油	人参・小松菜	にんにく・しょうが・大根・りんご・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン	756 kcal 33.7 g 320 mg 3.2 g	くじらは、昔価格が安く重要なたんぱく源として重宝されていました。今はなかなか手に入らず、学校給食週間のこの時期に年1回だけ使います。
31	金	ごはん			ゴマししゃも 韓国風肉じゃが ごま豆乳坦々スープ		豚肉・みそ・豆腐・豆乳	牛乳・ししゃも・糸かんでん	米・こんにゃく・じゃがいも・さとう	ごま・ねりごま・油・ごま油	人参・いんげん・にら	にんにく・玉ねぎ・しょうが・白菜・もやし	863 kcal 34.5 g 649 mg 3.2 g	韓国風肉じゃがは、コチュジャンを使っています。コチュジャンは、もち米麹を使って作られていて、日本では製造過程で水飴などが加えられるため、本場のコチュジャンと比べると甘みがあります。	

新年明けましておめでとうございます。
本年もおいしい給食を作っていきますので、楽しみにしてください。

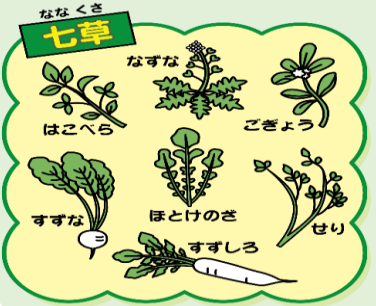
皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月には、おせち料理などのおいしい料理を食べる機会がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

今月の目標：日本の食文化を知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

行事 七草

1月7日は「人日の節句」です。病気や災いを避け、健康にいられること（無病息災）を願い、春の七草を入れたおかゆを食べます。年末年始にごちそうを食べて疲れた胃腸を休ませるという役割もあります。



行事 鏡開き

鏡開きは、毎年1月11日に、お供えていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌でたたき割りますが、「割る」という言葉も演技が悪いので「開く」という言葉が使われています。



全国学校給食週間(1/24～1/30)

日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが始まりとされています。

今回給食では、「昔の給食」の再現や「東京の郷土料理」を提供します。



開始当時(明治22年)