



1月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真	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)
				かいろ なかま ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)		
☆『新年おいわいこんだて』・・・「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、裏面には何もない（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		
		一		ぎゅうにゅう				
8 (木)		むぎごはん	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		だいす, 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		
		一		ぎゅうにゅう				
9 (金)		わかめごはん	牛乳	わかめ	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		だいす, 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		
		一		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		
		一		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, だいす	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		
		吳汁		あつあげ, だいす, みそ		にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, ながねぎ		
		一		ぎゅうにゅう				

日	写真	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)
				牛乳	牛乳	牛乳		
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		
		一		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。ふぶき汁はしづら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ぽかぽ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		
		一		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します。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, ながねぎ		
		一		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, あおのりこ	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		
		一		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		
		一		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。

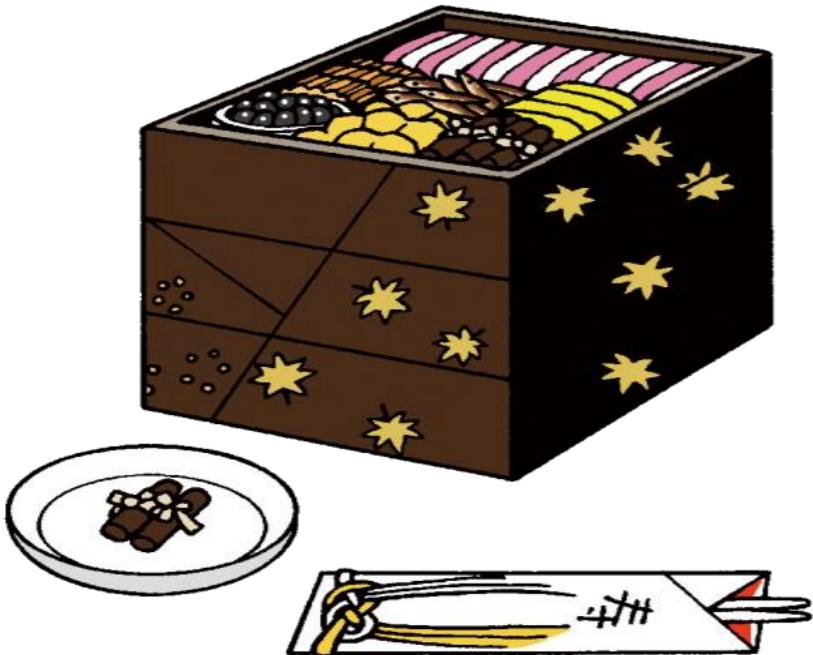
なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日	写真	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通して日本の食文化について学びましょう。								
①『新潟県』・・・「麩っかつ」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で煮たものです。各地域や家庭ごとによって作り方は異なります。								
26 (月)		ごはん 麩っかつ チーズきりざい のっぺい汁 一	牛乳	こめ たまご なっとう, チーズ, のり とりにく, かまぼこ ぎゅうにゅう	くるまふ, こめこ, パンこ, あぶら, さとう ごま さといも	たくあん, のざわな, にんじん にんじん, ごぼう, こんにゃく, しいたけ, さやいんげん	小 697 2.5 中 882 3.5	
27 (火)		ごはん チキン南蛮 切千大根のごまサラダ ハ杯汁 一	牛乳	こめ とりにく さとう, ごまあぶら, ごま とうふ ぎゅうにゅう	かたくりこ, あぶら, さとう, マヨネーズ さとう, ごまあぶら, ごま しいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ	こまつな, きりぼしだいこん, にんじん, もやし	小 668 2.2 中 795 2.7	
28 (水)		ごはん さばのごまみそ焼き ごんざ にゅうめん 一	牛乳	こめ さば, みそ あつあげ, こんぶ あぶらあげ, みそ ぎゅうにゅう	さとう, ごま さといも, さとう そうめん, あられふ	だいこん, にんじん, こんにゃく たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ながねぎ	小 629 2.3 中 763 2.9	
29 (木)		むぎごはん ソースカツ ゆでキャベツ ざくざく アセロラゼリー	牛乳	こめ, おしむぎ こむぎこ, パンこ, あぶら ごまあぶら さといも ぎゅうにゅう	こめ, おしむぎ こむぎこ, パンこ, あぶら ごまあぶら さといも ぎゅうにゅう	キャベツ, もやし ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく	小 633 2.0 中 758 2.7	
30 (金)		ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 塩昆布あえ いももち汁 一	牛乳	こめ イナダ, みそ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	バター ごまあぶら いももち	キャベツ, たまねぎ, しめじ, コーン こまつな, もやし, にんじん ごぼう, にんじん, しいたけ, こんにゃく, だいこん, ながねぎ	小 613 2.5 中 740 3.2	

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、なずな、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「七草なずな～」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、神様にお供えした料理のことをいいました。本来はご節句の時に付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、田づくりは五穀豊穣、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。

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。

栗きんとん

色がお金や宝物のようなので、お金がたくさんたまりますように。

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。