

日曜	献立名			熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
13 (火)	ごまみそうどん	牛乳	りんご蒸しパン いちご 3こ	うどん ごま 蒸しパンミックス バター	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	人参 大根 ねぎ 小松菜 干しいたけ りんご レーズン いちご	645 24.5
14 (水)	わかめごはん	//	鮭の竜田揚げ 田舎雑煮 みかん	米 でんぶん 油 里芋 もち	牛乳 サケ なんと 油揚げ	生姜 大根 人参 小松菜 みかん	619 26.3
15 (木)	コッペパン スライス	//	ソース焼きそば ポイルウインナー はちみつレモンゼリーポンチ	パン 中華麺 油	牛乳 豚肉 青のり ウインナー	人参 もやし キャベツ はちみつレモンゼリー パイン みかん 黄桃 りんご	602 23.4
16 (金)	★わらじカツ丼	//	具たくさんみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく	644 28.1
20 (火)	メロンパン	//	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ	678 24.6
21 (水)	カレーライス	//	コーンサラダ 型抜きチーズ	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし コーン	647 22.9
22 (木)	ココア揚げパン	//	★ユッケジャンスープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 卵 ヨーグルト	にんにく 人参 山菜水煮 もやし ねぎ にら	633 24.0
23 (金)	ごはん	//	鶏肉のレモン煮 せんべい汁 りんご(1/6)	米 でんぶん 油 砂糖 南部せんべい	牛乳 鶏肉	レモン ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ 小松菜 りんご	613 25.4
26 (月)	きんぴらごはん	//	鶏肉のから揚げ 干切り野菜のすまし汁	米 油 砂糖 でんぶん	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉 昆布	ごぼう 人参 こんにゃく 干しいたけ いんげん 生姜 切り干し大根 筍 水菜	656 26.3
27 (火)	みそラーメン	//	★たこ焼き揚げ 2こ ぼんかん	中華麺 油 でんぶん 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 たこ かつお節 青のり	生姜 にんにく 人参 ねぎ もやし キャベツ にら ぼんかん	626 30.6
28 (水)	ごはん	//	みそ煮 いかのかりん揚げ おひたし	米 油 里芋 砂糖 でんぶん	牛乳 鶏肉 いか 揚げボール うずら卵 味噌	こんにゃく 大根 人参 小松菜 もやし	646 26.4
29 (木)	ごまバーガーパン	//	★ハンバーグトマトソース こぶき芋 ABCパスタスープ	パン 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	牛乳 ハンバーグ 青のり ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト セロリ 人参 キャベツ パセリ	594 26.1
30 (金)	焼き肉丼	//	★じゃがバターみそ汁 ぶどうゼリー	米 油 砂糖 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 ベーコン 昆布 味噌	生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 人参 コーン ほうれん草 ぶどうゼリー	758 32.4

★は新メニューです。 ☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、栄養バランスの良い食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



今月の旬の食材

◇ほうれん草・小松菜・大根・白菜・春菊・ブロッコリー  
れんこん・みかん・ぼんかん・りんご・いちご◇ などが登場します。

## 今月は、皆さんのリクエストメニューがいっぱい！

11月に、アンケートをお願いした上位獲得メニューを  
1月のメニューに取り入れました。  
アンケートの結果は、給食委員さんの発表を待ってください。  
投票してくれたメニューが入っているかなあ？



### メニュー紹介



14(水)『田舎雑煮』…少し遅れますが、鏡開きのメニューです。“鏡開き”とは、お正月に年神様にお供えした鏡餅を下げ、雑煮や汁粉にして食べて一家の円満を願う日本の年中行事です。神仏に感謝し、お供えを頂いて“無病息災”を祈ります。『鏡』は円満を、『開く』は末広がりを意味します。武家社会の風習が一般化したので、刃物で切るのは“切腹”を連想させるため手で割ったり、木槌で砕いたりします。また、「切る」「割る」という言葉を避けて『開く』という縁起の良い言葉を使っています。給食では、「田舎雑煮」にします。大根や人参、里芋、青味の小松菜、お雑煮らしく“なると”を散らして仕上げます。お餅は、ちょっぴりお祝い気分の“紅白餅”を使用します。つるんとしているお餅なので、慌てずゆっくりと良く噛んで食べてください。  
鏡開きは、毎年1月11日に行う行事です。



- 16(金)『わらじカツ丼』…新メニューです。秩父のソウルフードです。丼からはみ出るほど大きいのでわらじに見立てて、2枚1組で丼に乗っているそうです。わらじほど大きくもなく、1個だけですがトンカツを甘辛のたれにドボンと浸して提供します。ご飯の上に乗せて食べてください。
- 22(木)『ユッケジャンスープ』…今月の新メニューです。ユッケジャンスープとは、韓国の辛いスープで主に牛肉と野菜(もやしやワラビなど)が入っています。牛骨出汁をベースに、醤油やごま油、粉唐辛子などで味付けされています。給食では、ベースは鶏がらスープです。コチュジャンやすりごまを加えて作ります。辛さは、ほどほどに抑えますので楽しんで食べてください。
- 27(火)『たこ焼き揚げ』…今月は新メニューがたくさん出ます。“たこ焼き”を作りたいかったのですが、焼けないので、丸めて揚げちゃいますね！かつお節と青のり、ソースをかければ、ちゃんと“たこ焼き”風になります。一人2こです。
- 28(水)『みそ煮』…愛知県の郷土食の“煮みそ”です。関東圏ではなじみがないので、別名の“みそ煮”を献立名としました。愛知特有の“八丁味噌”を使って色々な具材を煮込む料理です。豆麴を繁殖させ、丁寧に時間をかけて作る八丁味噌は独特な味と香りが特徴です。高価な味噌なのでいつもの赤みそに、少しだけ足して使います。味に違いが出るとよいのですが…給食では、里芋や大根、こんにゃくなどと、鶏肉、うずら卵、揚げボールを加えて煮込みます。体の中から温まると思います。
- 29(木)『ハンバーグトマトソース』…新メニューです。トマト缶をたっぷり使い、良く炒めた玉ねぎとニンニク、赤ワインなどを加えて煮込んだトマトソースをかけたハンバーグです。トマトだけではない深い味を感じてください。
- 30(金)『じゃがバターみそ汁』…新メニューです。白みそ仕立てのみそ汁に、ベーコンやじゃが芋、コーン、昆布などを具材にして、最後にバターを落とします。  
寒い日にほっこりと温まるみそ汁です。

