

# 1月の給食献立表

平成24年1月11日  
相模原市立谷口小学校

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で補いたい食品	こんだて メ モ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる				
12 木	わかめごはん 牛乳	きんめだいのマヨネーズむしになますすましじる	牛乳 あぶらあげ うずらたまご とうふ きんめだい(魚) わかめ 粉チーズ	こめ さとう マヨネーズ ごま あぶら	パセリ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ だいこん れんこん しいたけ	707.0 27.5	28.1 3.3	いも類	なますは正月に欠かせない酢の物です。学校では、火を通さなければならぬので、煮なますにします。
13 金	きなこあげパン 牛乳	ようふうかきたまじるもやしのソテー キウイフルーツ	牛乳 きなこ たまご ベーコン ぶたにく	パン さとう じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし キウイフルーツ	664.0 26.2	27.4 3.0	さかな	
16 月	たらこごはん 牛乳	じゃがみそ さわにわん はくさいの ごまあえ	牛乳 たらこ みそ ぶたにく のり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま アーモンド	にんじん こまつな ぼんのうねぎ ごぼう えのきたけ だいこん はくさい	620.0 16.6	22.6 3.5	果物	すいとん(17日)はすった大和芋と小麦粉、水を混ぜ合わせ、こねて生地をつくりまします。
17 火	★ ごはん 牛乳	すいとん こあじのからあげ くわちやふりかけ みかん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こあじ わかめ	ごはん こむぎこ やまといも でんぷん あぶら ごま	にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ みかん	668.0 17.8	24.6 1.7	豆類	
18 水	ソフトめん 牛乳	ミートソース キャベツとコーンの ソテー りんごゼリー	牛乳 ぶたにく こなチーズ	ソフトめん こむぎこ あぶら マーガリン ゼリー粉末	にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム キャベツ りんご	672.0 18.5	22.7 2.0	いも類	桑茶ふりかけ(17日)は桑の葉茶と鰹節とごまを醤油、砂糖、酒で炒りつけて作る手作りのふりかけです。
19 木	コッペパン 牛乳	ポテトドック もやしスープ ピーナッツクリーム	牛乳 ぶたにく	パン じゃがいも でんぷん あぶら ドック用小麦粉 ピーナッツクリーム	にんじん ニラ もやし ながねぎ たけのこ しいたけ	720.0 30.3	22.5 3.2	さかな	
20 金	あかまいごはん 牛乳	きりぼしだいこんの たまごとじ にびたし ぶたじる	牛乳 あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ かつおぶし みそ ちりめんじゃこ	こめ あかまい さとう じゃがいも	ぼんのうねぎ こまつな にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし きりぼしだいこん	623.0 19.0	27.8 3.3	果物	切干大根の卵とじ(20日)は卵に、煮た切干大根、ちりめんじゃこ、ねぎを混ぜ、蒸します。

新しい年になりました。  
年のはじめの願いに、家族の健康は誰しも思うものです。何をするにも健康な体が基盤です。  
毎日、朝ごはんを食べる。好き嫌いをしない。姿勢よく食べる。楽しく食事をする。など食の目標をたて、元気にこの一年を過ごしましょう。  
給食は12日(木)からスタートします。今年もよろしくお祈りします。

## 節目の行事食を大切に！

日本には、伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。行事食には昔から伝えられてきた由来があり、その多くは、地域でとれる食材や旬のものが使われています。

### おせち料理(正月)

おせち料理は正月に家族が歳神様と一緒に食べるごちそうです。料理には、縁起のよい「いわれ」が伝えられています。

【田作り(ごまめ)】田作りの材料のいわしは、昔、畑の肥料に使われていたことから豊作祈願を願う

【黒豆】「まめ」に働けるように願う

【こんぶ】「喜ぶ」に通じる

【数の子】多産や子孫繁栄を願う



### 七草がゆ(1月7日)

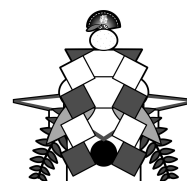
春の七草をおかゆに入れたものを食べる行事で、春のはじめに生えた若菜を食べることで、一年の邪気を払う行事といわれています。

また、ごちそう続きで疲れた胃を休める働きもあるといわれています。

春の七草とは一般に、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろのことをいいます。

### 鏡開き(1月11日)

お正月にお供えていた鏡餅を下げて、汁粉や雑煮にして食べ、一年の家族の健康と幸せを願う行事です。



日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー	たんぱく質	家庭で補いた い食品	こんだて メモ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	脂質	食塩相当量		
23	★ ごはん	さばのみそにけんちんじるみかん	牛乳 さば(魚) みそ ぶたにく とうふ	ごはん さとう さといも あぶら	にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう ながねぎ みかん	733.0	28.0	海藻類	黒ごま蒸しパン(24日)はホットケーキ用小麦粉に半ずりにした黒ごまと牛乳を混ぜて生地を作り、カップに注ぎ、蒸します。  メンチカツ(27日)は豚挽肉、玉葱、キャベツ、塩、胡椒、卵、パン粉をこねて小判型に成形し、パン粉をつけて油で揚げて作ります。  大根のカレーライス(30日)はじゃがいもを入れず、大根としめじを入れたカレーです。
月	牛乳					28.1	2.4		
24	くろごまむしパン	ごもくやきそば あんにんどうふ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご いか えび	ホットケーキ用小麦粉 ちゅうかめん でんぷん あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ おうとう さやいんげん みかん りんご	646.0	28.4	豆類	
火	牛乳					22.8	2.0		
25	ちゅうかおこわ	はくさいスープ なまあげのしせんに	牛乳 ぶたにく とりにつく なまあげ みそ	こめ もちごめ でんぷん さとう あぶら	にんじん しいたけ たけのこ はくさい ほうれんそう たまねぎ グリンピース	605.0	29.3	いも類	
水	牛乳					20.1	2.7		
26	ロールパン	ビーンズシチュー ほうれんそうとコーンのソテー キウイフルーツ	牛乳 とりにつく しろいんげんまめ ベーコン 粉チーズ 脱脂粉乳	パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ マッシュルーム コーン キウイフルーツ	709.0	26.3	さかな	
木	牛乳					25.2	3.0		
27	★ ごはん	メンチカツ ゆでキャベツ なめこじる	牛乳 ぶたにく たまご とうふ みそ	ごはん パン粉 こむぎこ あぶら	こまつな キャベツ たまねぎ なめこ ながねぎ	637.0	24.4	果物	
金	牛乳					20.0	2.4		
30	だいこんのカレーライス	ブロッコリーのホットサラダ みかん	牛乳 ぶたにく ベーコン 脱脂粉乳	こめ むぎ こむぎこ あぶら マーガリン	ブロッコリー しめじ だいこん たまねぎ グリンピース カリフラワー みかん	708.0	22.4	種実類	
月	牛乳					25.6	2.4		
31	ぶどうパン	まぐろのきのこソースあえ やさいスープ キウイフルーツ	牛乳 まぐろ(魚) ぶたにく ベーコン	パン でんぷん あぶら バター	にんじん しいたけ パセリ えのきたけ エリンギ キャベツ レタス キウイフルーツ	708.0	33.4	豆類	
火	牛乳					25.2	2.8		

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。  
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーはKcal、たんぱく質、脂質、食塩相当量はgです。  
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均  
 エネルギー 673.0Kcal  
 たんぱく質 26.3g  
 脂質 23.1g  
 食塩相当量 2.7g

## 給食○×クイズ

今月は給食週間があります。  
 いつも食べている給食について、どのくらい知っているかな？

- ①日本の学校給食は100年以上続いている？
- ②一番最初の学校給食のメニューはおにぎり、焼き魚、つけものだった？
- ③パン給食がはじまったのは、昭和51年からです？
- ④献立は栄養より子どもの好み優先されている？



17日は神奈川県産の食品をたくさん使っています。

ごはん・・・米 神奈川県産 牛乳・・・神奈川県産  
 すいとん・・・小麦粉 神奈川県産 豚肉 神奈川県産 大和芋・ほうれん草 相模原産を予定  
 桑茶ふりかけ・・・桑茶 神奈川県産  
 みかん・・・小田原産

### クイズの答え

- ① ○ 明治22年から始まり、120年以上たっています。
- ② ○ 山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で実施されました。
- ③ × パンではなく米飯給食がはじまりました。
- ④ × 学校給食では、栄養量と食品構成の基準が設けられていて、それにあわせて献立が作られています。