

1月 予定献立表

あけまして  
おめでとう  
ございます



給食では今年も、食べ物の大切さ、旬の味、郷土料理のよさなどをお伝えしていこうと思います。

学年の最後のまとめ時も、給食を味わい、健康に気をつけて、楽しく過ごしましょう。



今月の祭り

＜鏡びらき（かがみびらき）＞ ＜七草がゆ（ななくさがゆ）＞



1月11日に「鏡もち」を小さく割って「ぜんざい」などにしていただきます。

★給食の提供  
13日（水）「ぜんざい」



ぜんざい

1月7日に七草を入れたおかゆを食べると、病気になるまいといわれています。

《春の七草》



七種類の野菜には、ビタミンCやカロテン、カルシウム、鉄、食物繊維がたっぷり含まれています。お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

郷土料理  
＜打ち込み汁（うちこみじり）香川県＞



「打ち込み汁」は、香川県の郷土料理の一つです。様々な野菜とうどんを入れ、味噌で煮込んだ汁料理です。うどんが有名な香川県では、昔から農村の日常食として食べられてきたそうです。「打ち込み」の由来は、打ち立てのうどんをそのまま煮込む事から名付けられました。

献立紹介

《材料》4人分  
ゆでうどん 160g  
鶏肉 60g  
にんじん 40g  
だいこん 60g  
ごぼう 40g  
しめじ 20g  
白ねぎ 12g  
だし汁 4カップ  
味噌(り方) 40g

- ①鶏肉はこま切りに切り、にんじんは5mmのいちよう切り、だいこんは7mmのいちよう切りにする。
- ②ごぼうはささがきにし、水にさらす。しめじは根元を切り、子房に分け、白ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、鶏肉を入れて煮る。
- ④あくを取り、しめじ・白ねぎ以外の野菜を入れて煮る。
- ⑤しめじ・うどんを入れて煮込み、最後に味噌をとき入れ、白ねぎを加えて煮る。

13日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
和風ハンバーグ	ごはん	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	ハンバーグ (鶏・牛脂・玉葱 パン粉・卵白)	80	赤	
	たまねぎ	10	青	
	しめじ	8	青	
	こいくち醤油	2	黄	
	上白糖	1	黄	
	酒	1	黄	
	みりん	0.5	黄	
	片栗粉	3	黄	
	水			
	鰹だし	0.5	赤	
	はくさいの 煮浸し	はくさい	40	青
		にんじん	10	青
うす揚げ		10	赤	
うすくち醤油		5	黄	
だし粉		1	黄	
上白糖		3	黄	
みりん		0.6	黄	
ぜんざい	水	13		
	白玉だんご (3個)	15	黄	
	あずき	40	赤	
	上白糖 塩	20 0.3	黄 黄	
栄養価	エネルギー	826	kcal	
	蛋白質	27.5	g	
	脂肪	16.5	g	
	カルシウム	335	mg	
	食物繊維 塩分	4.9 3.1	g g	

14日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
パンパンジー風サラダ	ごはん	70	黄
	牛乳	200	赤
	水ぎょうざ (鶏・豚油・キャベツ・ にんにく・生姜・ じゃが芋・小麦粉)	32 (2個)	赤
	キャベツ	20	青
	ナルト	5	赤
	たまねぎ	15	青
	豚肉	10	赤
	たけのこ	15	青
	木くらげ	0.5	青
	油	1	黄
	塩	0.5	
	こしょう	0.01	
	ジャンタン	1	
	うすくち醤油	0.3	黄
鶏ささ身 きゅうり にんじん もやし ホールコーン 中華ドレッシング	鶏ささ身	10	赤
	きゅうり	15	青
	にんじん	10	青
	もやし	20	青
	ホールコーン	5	青
	中華ドレッシング	15	黄
	エネルギー	635	kcal
	蛋白質	17.8	g
脂肪	14.2	g	
カルシウム	262	mg	
食物繊維 塩分	2.5 2.7	g g	

18日(月)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
うちこみ汁	ごはん	50	黄	
	牛乳	200	赤	
	白身魚の照焼き	60	赤	
	骨なしホキ	3	黄	
	酒	4	黄	
	こいくち醤油	2	黄	
	上白糖	1	黄	
	みりん	1	黄	
	野菜の甘酢和え	かにかまぼこ	5	赤
		小松菜	30	青
		もやし	20	青
		塩	0.3	
		酢	2.5	黄
		上白糖	2	黄
鰹だし		0.3	赤	
ゆでうどん 鶏もも肉 たまねぎ にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ 白味噌 出し粉 水	ゆでうどん	40	黄	
	鶏もも肉	15	赤	
	たまねぎ	10	青	
	にんじん	5	青	
	だいこん	10	青	
	ささがきごぼう	10	青	
	青ねぎ	3	青	
	白味噌	10	赤	
	出し粉	1		
	水	150		
	エネルギー	604	kcal	
蛋白質	27.2	g		
脂肪	11.6	g		
カルシウム	309	mg		
食物繊維 塩分	3.2 3.0	g g		

20日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
カレーライス	ごはん	80	黄	
	牛肉	30	赤	
	じゃがいも	40	黄	
	たまねぎ	25	青	
	にんじん	20	青	
	油	0.1	黄	
	カレールー	25	黄	
	福神漬	福神漬	8	青
		牛乳	200	赤
	豆とチーズの ころころサラダ	ピーズミックス (ヒヨコ豆・青えんどう豆・ 赤いんげん豆)	20	青
		にんじん	15	青
		ハム	3	赤
		チーズ	10	赤
		枝豆	5	青
マヨネーズ		15	黄	
塩		0.5		
こしょう		0.01		
くだもの		りんご	50	青
			(1/6個)	
エネルギー	820	kcal		
蛋白質	34.8	g		
脂肪	35.3	g		
カルシウム	264	mg		
食物繊維 塩分	4.6 3.9	g g		



21日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 いわしの磯辺揚げ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	開きいわし	40	赤黄
	小麦粉	10	黄
	天ぷら粉	4	黄
	青のり	1	青
	油	3	黄
	うすくち醤油	5	黄
	上白糖	3	黄
	水	5	
旬の食材 ほうれん草のおかか和え	ほうれん草	25	青
	キャベツ	15	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	5	赤
	かつお節	1	赤
	うすくち醤油	3	黄
	上白糖	1	黄
	わかめ	0.5	青
	たまねぎ	25	青
	青ねぎ	3	青
味噌汁	みそ	10	赤
	出し粉	1	赤
	水	125	
	エネルギー	596	kcal
	蛋白質	24.3	g
	脂肪	18.2	g
	カルシウム	297	mg
	食物繊維	3.1	g
	塩分	3.2	g

25日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 スパイシーチキン	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	鶏もも肉	60	赤
	酒	3	黄
	焼肉のたれ	15	黄
	じゃが芋	60	黄
	塩	0.6	
	油	3	黄
	とうふ	15	赤
	たまねぎ	20	青
フライドポテト	小松菜	10	青
	木くらげ	0.5	青
	ジャンタン	3	青
	塩	0.5	
	こしょう	0.1	
	ごま油	0.5	黄
	白ごま	0.5	黄
	水	125	
	エネルギー	661	kcal
	蛋白質	26.3	g
脂肪	23.3	g	
カルシウム	330	mg	
食物繊維	2.2	g	
塩分	3.5	g	

27日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
食パン ショア 冬野菜の クリームシチュー	食パン	120	黄
	ショア (ブレン)	200	赤
	鶏もも肉	20	赤
	たまねぎ	30	青
	にんじん	15	青
	だいこん	25	青
	じゃがいも	20	黄
	ほうれん草	20	青
	シチュールウ	16	黄
	スキムミルク	2.5	赤
フレンチサラダ	牛乳	30	赤
	キャベツ	10	青
	いんげん	25	青
	にんじん	10	青
	ツナ	5	赤
	赤ドレッシング	10	黄
	旬の野菜		
	旬の食材		
	エネルギー	673	kcal
	蛋白質	27.9	g
脂肪	23.6	g	
カルシウム	419	mg	
食物繊維	6.1	g	
塩分	3.9	g	

28日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
中華どんぶり	こめ	80	黄
	豚肉	20	赤
	はくさい	40	青
	にんじん	15	青
	たまねぎ	30	青
	たけのこ	15	青
	もやし	20	青
	木くらげ	0.5	青
	ピーマン	3	赤
	うすら卵	10	黄
牛乳 パンサンスー	ジャンタン	1	青
	塩・こしょう	0.1	
	片栗粉	3	黄
	牛乳	200	赤
	緑豆春雨	6	黄
	きゅうり・にんじん	5	青
	ハム	2.5	赤
	ホールコーン	5	青
	上白糖	3	黄
	こいくち醤油	4.5	黄
かきたま汁	酢	3	黄
	ごま油	1.5	黄
	卵	13	黄
	青ねぎ	3	青
	みりん	1	黄
	塩	0.2	
	うすくち醤油	3.5	黄
	片栗粉	0.5	黄
	だし粉	2	黄
	水	125	
エネルギー	595	kcal	
蛋白質	20.7	g	
脂肪	14.0	g	
カルシウム	282	mg	
食物繊維	3.6	g	
塩分	3.3	g	

## 季節の食材

### <ほうれん草(ほうれんそう)>

ほうれん草は、疲労回復や精力増強に効果があると言われていて、健康野菜の代表格です。年間を通して出回っていますが、旬は冬。特に1~2月の厳冬期が最も強く、美味しいと言われています。



★知識：ほうれん草にはベータカロチンやビタミンC、B1、B2が多く含まれ、鉄、銅などのミネラル分も豊富に含んでいます。

購入する際の注意点は、葉がピンと張っていてみずみずしく、色が鮮やかなもの、根の赤みの部分が多いものがよいでしょう。

保存する際の注意点は、濡らした紙にくるんで、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。

★料理：和え物、バターソテー など

#### ★給食の提供

21日(木)「ほうれん草のおかか和え」

### <大根(だいこん)>



大根は季節によって品種も変わり、春から夏のは辛味が強く、秋から冬のはみずみずしく甘味が増しています。

★知識：根の部分→淡色野菜。葉の部分→緑黄色野菜。

ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。

★料理：根の部分→煮物、サラダ など。葉の部分→混ぜご飯、炒め物、味噌汁の具 など

#### ★給食の提供

18日(月)「うちこみ汁」

27日(水)「冬野菜のクリームシチュー」

このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校が目指す1食の目安量

百合学院小学校 3年生・4年生