



1 月 給 食 献 立 表

日	献立	牛乳	血や肉になる赤の仲間	働く力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	1献立たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづき
11水	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごま酢和え 沢煮椀		ぎゅうにゅう、まさば、みそ、ぶたにく、あぶらあげ	むぎごはん、さんおんとう、いりごま、あぶら、かたくりこ	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、しらたき、はねぎ	647 kcal 27.5 g 21.5 g 2.2 g	沢煮椀は、数多くの千切りよく切った食材を入れた汁物で、「沢」には、たかさんのという意味があります。猿師が日持ちする塩漬の肉や脂身をもって山に入り、山菜と一緒に具たかさんの汁を作ったことが始まりと書われています。
12木	きなこ揚げパン かぶのポトフ はくさいサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、ウィンナー、ツナみずに	コッペパン、あぶら、さんおんとう、じゃがいも、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶは、はくさい、こまつな、ホールコーン、レモンかじゅう	642 kcal 22.1 g 28.4 g 2.8 g	かぶは、「すずな」とも呼ばれています。「餅」の形に似ている餅や、餅（すず）の入れ物にていることからすずなといわれるそうです。今日は、今だって美味しい季節のかぶをポトフに入れていただきます。大根とよく似た栄養があり、食べたを便秘や腸内環境を整える働きや腸に負けない栄養があります。
13金	麦ごはん じゃがいもの塩麹煮 なます ごま田作り		ぎゅうにゅう、とり、がんもどき、かたくちいわし	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、いりごま	にんじん、たまねぎ、いたこにやく、たけのこみずに、さやいんげん、だいこん	606 kcal 23.8 g 15.8 g 0.9 g	「田作り」は、五穀種を蒔いていただき、「紅白なます」は、平和を願ったいただきます。しかし、ちりめんじゃこが苦手な人にとって、大きくなつたじゃこは食べられないし、なますは、酸っぱいものが苦手な人にとって、出るだけで嫌いです。でも日本の食文化を知る機会とし、給食に今年も出しています。
16月	ごはん 厚揚げのピリ辛煮 ねりごま和え りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、あかみそ、しるみそ、やきちくわ	ごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ねりごま、いりごま	しょうが、いたこにやく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、りんご	637 kcal 25.0 g 20.4 g 1.8 g	ねりごま和えは、焼きたごまとゆりごまを合わせて使用します。練りごまの油を固まらず、調味料でなじませても冷やした食卓に合わせると、また固まってしまい、避けるのが大変、油なので温めるとさらさらになります。強い温度で熱するお味噌を入れることはできないので、この献立の調理員さんは、固まったねりごまといつも戦っています。
17火	れんこんごはん 黒豆 名張の雑煮		ぎゅうにゅう、とり、ひきにく、くろまめ、とうふ、みそ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、もち、さといも	れんこん、しょうが、はねぎ、だいこん、きょうにんじん	645 kcal 25.5 g 15.9 g 2.3 g	今日もお正月献立です。「黒豆」は豆に元気に働けるようにと無病息災を祈っていただきます。「まめ」は虫災、雑害、まじもといの意味があります。また、お雑煮にお餅を入れているのは、お正月に餅をもちに食べる雑煮様から実りと幸せを分けていただくお正月として、お雑煮に入れていただきます。
18水	親子丼 おかか和え もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、とり、たまご、かつおぶし、もずく、とうふ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ	604 kcal 25.1 g 17.2 g 2.1 g	親子丼美味いですよね！鶏と卵どちらが先という議論はさておき、給食で作るとき、卵は完全加熱が原則なので、お店にいたくような半熟にはなりません。ですが調理員さんの技術によってとても美味しい親子丼が出来上がります。今日のご飯のお残りは、少ないかな？
19木	減量パン パンネクリームソース ツナサラダ		ぎゅうにゅう、とり、なまクリーム、ツナフレークあぶらづけ	げんりょうパン、ペンネ、あぶら、こめこ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン	603 kcal 25.4 g 21.4 g 1.7 g	三重地物一番・パリッ給食の日：ほうれん草 パンネは、イタリア語の「ペン」の複数形の言い方で、ペンのように筆先が鋭く尖った形をしたパンをいいたパスタのつづき。パスタはスプーンのように長いものと、マカロニやペンネのように短いものなど合わせて数百種類あるようです。
20金	麦ごはん わかさぎの唐揚げ なばなの和え物 かす汁		ぎゅうにゅう、わかさぎ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	むぎごはん、かたくりこ、あぶら、さといも	なばな、キャベツ、にんじん、つきごんにやく、だいこん、しめじ、はねぎ	604 kcal 25.0 g 17.1 g 2.0 g	三重県産のブランド野菜「なばな」は、もともと種をたくさん収穫し栄養価を高めるために栽培していました。その間に摘み取られた芯や芽を捨てずに食べた方がいいからというお話を聞いたことがありました。日本一です。歴史は古く江戸時代までさかのぼり、「江戸の灯りは伊勢で持つ」と言われるほどだったそうです。
23月	ごはん カレー麻婆豆腐 大根サラダ みかん		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、カットわかめ、ツナフレークあぶらづけ	ごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう、みかん	656 kcal 26.7 g 21.2 g 1.6 g	パリッ給食の日：大根 冬に育つ大根は、寒さに耐えるため糖分が増え、食べやすさや辛味が少ないと言われています。しかし、おろした大根が辛味と旨味があります。それは、大根に含まれる成分が辛味成分と旨味成分と合わさって、辛味成分になるからです。ちなみに辛味成分が少なく、旨味成分が多くなるそうです。
24火	麦ごはん 鮭の塩焼き ひのな漬け すいとん		ぎゅうにゅう、しおざけ、とり、あつあげ	むぎごはん、いりごま、こむぎこ、しらたまご	ひのなづけ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	639 kcal 29.0 g 18.4 g 2.3 g	今日から30日まで全国学校給食週間です。今日のメニューは、給食が始まった頃のものです。すいとんは、戦時中に食べられていたものです。のすいとんを好きだという子どももたくさんいます。小さなお米、塩、水を含ませてお米のふくらみを作ります。簡単にできるので、おうちでも作ってみてください。せんざいに入れてもいいですよ。
25水	減量麦ごはん キムチラーメン 中華サラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、カットわかめ	むぎごはん、やきそばめん、あぶら、いりごま、さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、まこもだけ、ほししいたけ、にんじん、もやし、はくさいキムチ、チンゲンサイ、サラダごんにやく、キャベツ、ほうれんそう、ホールコーン	611 kcal 20.0 g 19.4 g 2.5 g	キムチは、韓国の乳酸発酵食品の一つで、厳寒期に備えた保存食として作られていました。最初は、にんにくやサンショウを辛味料に作られていたが、19世紀に日本から唐辛子が伝わった、高い熱さ、強い辛味に日本の若い世代の漬物離れと同じく、韓国でもキムチ離れが進んでいるそうです。
26木	ミルクパン 白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト		ぎゅうにゅう、とり、ひきにく、だいず	ミルクパン、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、あぶら	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、はねぎ	625 kcal 23.3 g 23.8 g 2.7 g	今日は、子どもたち大好きフライドポテト。ここで問題！フライドポテトはこの国が発祥と言われているのでしょうか？ 答えはお屋敷の放送で。
27金	麦ごはん おでん風煮 しらす和え		ぎゅうにゅう、とり、がんもどき、さつまいも、カットごぼう、うすらたまごみずに、ちりめんじゃこ	むぎごはん、じゃがいも、さんおんとう	だいこん、いたこにやく、はくさい、なばな、にんじん、もやし	604 kcal 24.7 g 17.7 g 1.9 g	がんもどきは、もともと精進料理の肉や魚の代わりに作られたもので、味は「雁（がん）」の肉に似ていることから「がんもどき」とも呼ばれています。材料は、水気切った茹でた豆腐、山芋、卵、細かく切った野菜やキノコなどを入れて、適当な大きさに丸め、油で揚げた揚げ物の仲間です。
30月	ごはん 鯖の西京焼き 磯辺和え 名張の牛汁		ぎゅうにゅう、さわら、しるみそ、みそ、やきのり、いがぎゅうにく	ごはん、さんおんとう、あぶら、さといも	こまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、はねぎ	604 kcal 28.6 g 18.0 g 1.8 g	全国学校給食週間が今日で終わります。給食が始まった意味や、戦争で食べ物がなかったころの食生活を知り、自分の食生活を振り返り、自由な食生活を送る今も、食生活の大切さを改めて感じています。暮らし「生きる」基本は変わりありません。ふと忘れがちな生きる基本をこれからもときどき思い出して、ふり返ってみましょう。
31火	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ロースハム、ほしひじき	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	641 kcal 21.0 g 18.9 g 2.3 g	6年生に卒業までにもう一度食べたい給食を毎年リクエスト給食としてアンケートを取ります。その上位に入っているカレーライス。今年は何回か入っている今年もカレーライスが人気です。カレーは、時間をかけて炒りながら、調理員さんの愛情こもったカレーとひじきサラダの黄金コンビで給食時間を楽しませてくれます。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリッ給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。19日「ほうれん草」・20日「なばな」・23日「大根」です。

◇みえ地物一番給食の日：19日・20日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

★1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出された「鮭の塩焼き」と、戦争で食べる物が不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。

★1月30日の献立「名張の牛汁」に使用する伊賀牛肉は、伊賀産肉牛生産振興協議会様から、60周年事業の中で名張市と伊賀市の小学校給食に寄贈されたものです。

