

1月

給食だより



～新年 あけまして おめでとう ございます～

新しい年を迎えました。今年も一年、健康に過ごせるように給食を通して食や健康について、一緒に考えていきましょう。

おせち料理

日本の伝承料理のひとつ、お正月に食べる「おせち(御節)料理」このおせち料理に使われる食材には、一つ一つ深い意味が込められています。今回はその食材の意味について紹介しましょう。伝統ある日本の食文化をぜひ子供達にも伝えていきたいですね。

ぶり

大きく、りっぱに出世するように
ご存じ「ぶり」は大きくなると
名前が変わる出世魚ですね。

なます

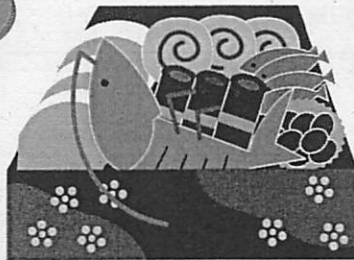
紅白のおめでたい色を
あらわして
人参と大根の酢の物が
ごちそうの箸休めに。

数の子

子宝と子孫繁栄
数の子はニシンの卵、
二親(にしん)から多くの
子孫に恵まれます。

ごぼう

細く長く幸せに
細く長く地中に根をはる
ごぼうは縁起がよいとい
われています。



黒豆

豆に働けますように
豆は元来、丈夫・健康を
意味する言葉。おせち
には欠かせません。

蓮根

見通しがよい
たくさんの穴に例え、将来の見通しがよくなるよ
うにとの願いがこめられています。

えび

長生きの象徴
えびは長いひげをはやし、
腰が曲がるまで長生きで
きるとの意味です。

堅豆腐のミートグラタン



1月の給食週間に登場するミートグラタンです。ご家庭ではレトルトのソースを使って簡単にできる調理法で紹介します。

<材料 (4人分)>

- 堅豆腐・・・1/2丁
- 塩こしょう・・・少々
- ミートソースレトルト・・・1袋
- ヨーグルト・・・大さじ2
- コーヒーフレッシュ・・・2個
(あれば生クリーム)
- スライスチーズ・・・4枚

<作り方>

- ① 堅豆腐は8つに切って、塩こしょうをしておく。
- ② ヨーグルトとコーヒーフレッシュを混ぜておく。
- ③ グラタン皿に堅豆腐を入れて、上からレトルトのミートソース→②のソースを上についたら、スライスチーズをのせてこんがり焼く。

* 給食ではミートソースも手作りして一人ずつのカップに入れてつくります。②はなくてもおいしいですよ。

1月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをとどのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
8	水	わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます お雑煮	ぶり うすあげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう しいたけ	ねぎ	米 さとう もち さといも	あぶら ごま	640 27.2 19.6	
9	木	ごはん 牛乳 肉しゃうまい 野菜のピリからあえ 塩ラーメン	ぶた肉 あさり しゃうまい	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	はくさい コーン ねぎ	米 さとう 中華めん	ごま油 あぶら	651 25.6 16.7	
10	金	カツ丼 牛乳 みそ汁 りんご	ぶた肉 たまご 大豆 絹ごしとうふ うすあげ	牛乳	にんじん 系みつば こまつな	たまねぎ なめこ りんご	米 麦 てんぷら粉 さとう パン粉 かたくりこ	あぶら	768 31.4 26.7		
13日(月) 成人の日											
14	火	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ごま和え みそ汁	さば うすあげ さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし たまねぎ	えのき	米 さとう じゃがいも	ごま	711 27.1 25.5	
15	水	ごはん 牛乳 あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 みかん	大豆 牛肉 焼きとうふ	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ みかん		米 さとう かたくりこ じゃがいも しらたき	くるまふ あぶら	689 25.8 19.4	
16	木	ごはん 牛乳 焼き肉炒め 味噌ワントンスープ かぼちゃのカップケーキ	牛肉 ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ りんご もやし ねぎ	米 さとう チョコレート かたくりこ ワントン	ホットケーキミックス サラダ油 バター	773 26.0 22.7	
17	金	三色どんぶり 牛乳 甘えびのから揚げ はりはり漬け すまし汁	とり肉 大豆ミート たまご ふかし 絹ごしとうふ	牛乳 あまえび	にんじん こまつな	しょうが えだまめ きりぼし大根 えのき		米 麦 さとう	ごま サラダ油	660 33.9 18.2	
20	月	ごはん 牛乳 ちくわチーズ天ぷら ゆかりあえ カレーうどん	ちくわ 牛肉	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	たまねぎ	米 てんぷら粉 うどん	あぶら カレールウ	686 24.3 20.5	
21	火	ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ 八宝菜	ぶた肉 あさり するめいか うすらたまご	牛乳	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	707 24.2 26.3	
22	水	豚キムチチャーハン 牛乳 割り干し大根の中華漬物 たまごわかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 こんぶ わかめ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	キムチ わりぼし大根 きゅうり えのき	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	604 24.0 17.7	
23	木	クロックムッシュ 牛乳 ツナサラダ ポトフ	ハム ツナ ぶた肉 ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん かぶ葉 パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	かぶ	ミルク食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター	618 28.3 25.3	
はじまり給食...24~30日は「全国学校給食週間」です。今日は日本で初めての給食(山形県)を再現しました。											
24	金	おにぎり 牛乳 鮭の塩焼き つけもの めった汁	さけ ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ たまねぎ ねぎ		米 こんにやく さつまいも	ごま	605 27.8 14.0	
絵本「魔女の宅急便」...ジブリの映画でも有名なキキが魔法使いになるための修行に出る物語です。本に出てくる肉団子スープが登場します。											
27	月	フォカッチャ 牛乳 ジジのにしんのグリル クリームポテト キキの大晦日の肉団子スープ	にしん 牛肉 ぶた肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ		フォカッチャ パン粉 じゃがいも かたくりこ	いんげん豆 オリーブ油 バター あぶら エジプト豆	621 28.5 24.7	
世界遺産「奈良県」...古都奈良の遺産を紹介します。たつた揚げは奈良の竜田川から名前がついています。飛鳥汁も奈良の料理です。											
28	火	ごはん 牛乳 豚肉のたつた揚げ かぶの昆布和え 飛鳥汁	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	しょうが かぶ だいこん なめこ	ごぼう ねぎ	米 かたくりこ さといも	あぶら ごま	681 27.5 22.8	
6年生大坪さんの献立...河内おとうふや油揚げ、加賀れんこんやさつまいものなどの石川の特産物を上手に取り入れた献立です。											
29	水	レモン香る混ぜこみごはん 牛乳 加賀れんこんハンバーグ 春菊ソース 白嶺厚揚げと玉ねぎの味噌汁 さつまいものきなこ黒蜜かけ ミントマト	とり肉 豚肉 厚揚げ 牛肉 みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく ミニトマト	れんこん 玉ねぎ レモン ねぎ	えだまめ	米 さとう さつまいも かたくりこ パン粉 くらみこ	あぶら	777 33.0 28.0	
白山めぐみん給食...堅豆腐を洋風にアレンジしたグラタンと白山市の酒かすやなめこを使ったかす汁が登場します。											
30	木	ごはん 牛乳 堅豆腐のミートグラタン にんじんグラッセ 白山かす汁	堅豆腐 牛肉 あつあげ ぶた肉 みそ 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン ごぼう	はくさい ねぎ	米 パン粉 こんにやく さけかす	あぶら バター 生クリーム	762 31.3 27.4	
31	金	まごはん 牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん	パイン 黄もも りんご	米 麦 じゃがいも こむぎこ ミルクゼリー	あぶら バター カレールウ	787 29.3 21.5	