

1月11日(金)の給食

898



献立

献立	材料
ごはん	米
おでん	大根 こんにゃく たまご てんぷら 鶏肉 だし汁 しょうゆ みりん 砂糖 塩
ツナサラダ	キャベツ 人参 コーン ツナ ポン酢
キムチ和え	きゅうり キムチ 花切り大根 キムチの素 ごま ごま油
白玉きなこ	白玉団子 きなこ 砂糖 塩
みそ汁	さつまいも しいたけ 白菜 みそ だし汁



大根。

1月12~13月

○春の七草の一「オズ」

薬草であり、消化酵素をもち、

血栓防止作用や解毒作用がある。

—食べ方—

○生食 大根おろし
サラダ

○漬け物 漬け
たくあん
福神漬け

○加熱、
おごん
ブリ大根
煮込み



2019年
初給食!



1月17日(木) の給食



献 立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉と大根のオイスター煮	鶏もも肉 大根 人参 干ししいたけ 厚揚げ いんげん 油 ガラスープ しょうゆ・みりん 酒・砂糖 オイスターソース 輪切りとうがらし ごま油 水溶き片栗粉
おかか和え	ほうれん草 しめじ もやし かつおぶし しょうゆ 砂糖
ひじきの甘辛炒め	ひじき 人参 油揚げ 大豆水煮 砂糖・しょうゆ 酒・みりん 油
みたらし団子	白玉団子 しょうゆ 砂糖 水 みりん 片栗粉
みそ汁	わかめ 玉ねぎ みそ だし汁



ひじきについて

- 褐藻類ホンダワラ科ホンダワラ属の海藻の1種。
- 日本では北海道から本州・四国・九州・南北諸島に、日本国外では朝鮮半島及び中国南部に分布する。
- 日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、敬老の日にちなんで9月15日は「ひじきの日」となっている。
- 主な栄養成分は、ミネラル、食物繊維、カルシウム、鉄分である。

～美味しいひじきの見分け方～

1. 光沢があり、黒色していて、びんとしているもの
2. 全体的に大きさがそろっているもの
3. よく乾燥していて、色ムラがないもの

1月18日(金) の給食



献 立

献立	材料
セルフで ビビンバ！ <small>自分でご飯の上にのせて 食べて下さいね</small>	米 豚ミンチ 砂糖／酒 コチュジャン／みりん しょうゆ／ごま油 にんにく／しょうが もやし ほうれん草 人参 きくらげ 塩・こしょう しょうゆ ごま油 ガラスープの素 キムチ
ナムル	
キャベツと春 雨の和え物	キャベツ 春雨 ハム 酢 砂糖 しょうゆ 塩
スパサラ	ショートスペゲティ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩・こしょう
杏仁豆腐	牛乳 寒天 砂糖 水 アーモンドエッセンス
中華スープ	卵 白菜 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ 水溶き片栗粉



★ 丼や専用容器にご飯とナムルや肉、卵等の具を入れ良くなじませて食べられる料理。コチュジャンやごま油等の調味料をかけて、混ぜながら食べろ。少量のスープと一緒にすると混ぜやすい。ご飯の上に盛られている具は本来五種類とされ、手前・奥・右・左・中央に分けた盛られている。

！ キムチの秘密！

キムチは3000年ほど前から作られてきたらしいが、どうやらして使用したキムチになったのはあまり古くはない。本格的にどうがらしをキムチに利用し始めたのは18世紀からだと言われる。白菜が原料となったのは1900年代に入りからである。

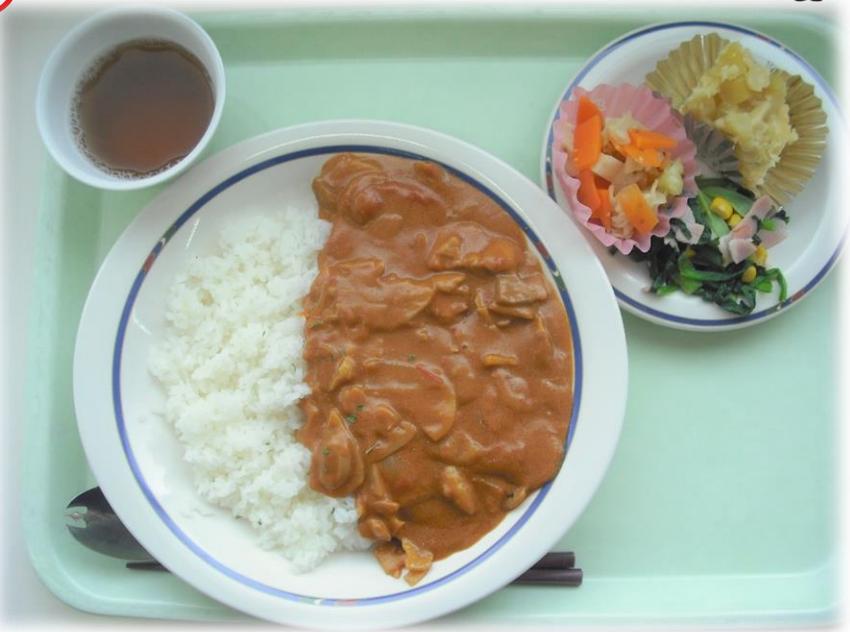
1月21日(月) の給食

約808



献 立

献立	材料
バター チキンカレー	米 鶏もも肉 プレーンヨーグルト にんにく・しょうが 塩・こしょう マッシュルーム 玉ねぎ・れんこん バター トマト缶 塩 カレールウ 砂糖・ケチャップ ウスターソース 牛乳・バター パセリ
マスタード サラダ	キャベツ 人参 花切り大根 粒マスタード オリーブオイル しょうゆ 酢 砂糖
小松菜と ベーコンの ガーリック炒め	小松菜 ベーコン コーン 油 塩・粒こしょう しょうゆ にんにく タカノツメ
蒸しパン	ホットケーキミックス さつまいも 卵 牛乳 砂糖 サラダ油



サツマイモ

(栄養価)

デンプンが豊富でエネルギー源として適している。

ビタミンCと食物繊維を多く含む

- ・風邪予防
- ・りんごの7倍
- ・でんぷんが入ってるので加熱してもビタミンCは破壊されない。

(食)

主食やおかずの他、軽食、おやつ用に様々なに調理加工される。

～さつまいも生産量～

1位	鹿児島
2位	茨城
3位	千葉
：	
5位	徳島

1月22日(火) の給食

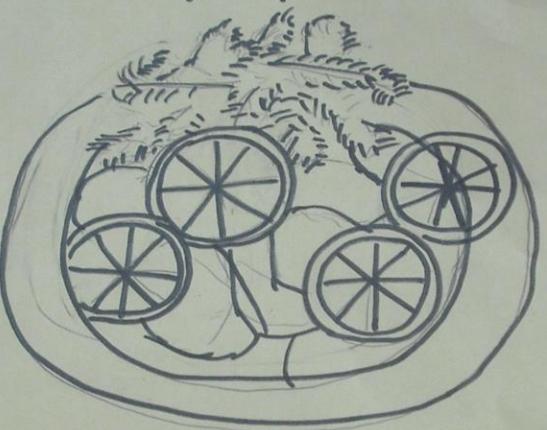


献 立

献立	材料
ごはん	米
レモンチキン	鶏もも肉 塩・こしょう しょうが 片栗粉 しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・こしょう タカノツメ
切干大根と ブロッコリーの サラダ	切干大根 ブロッコリー コーン すりごま マヨネーズ 塩・こしょう しょうゆ
キャベツの ゆかり和え	キャベツ 水菜 ゆかり しょうゆ
フルーツかん	シロップ みかん もも 寒天 砂糖 水
クラム チャウダー	じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ あさり バター 牛乳 コンソメ 塩・こしょう パセリ



レモンチキンについて



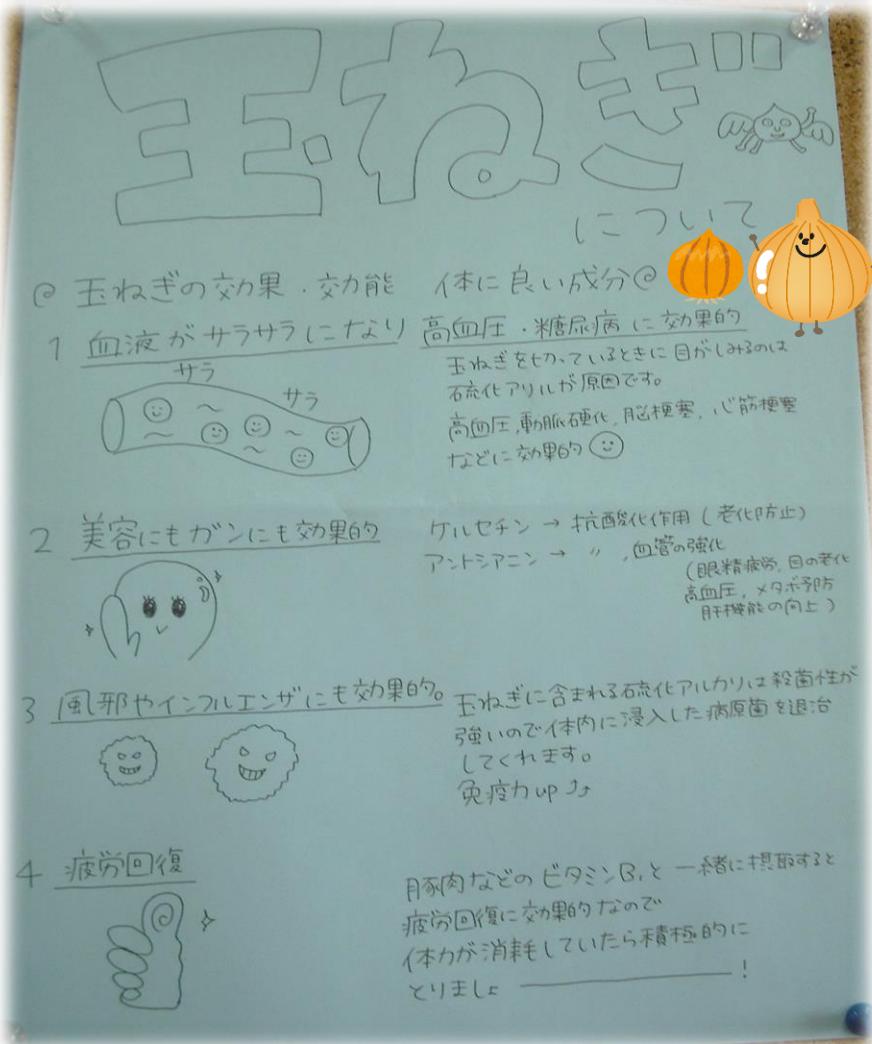
「肉は健康に悪い」と考える人が
いますが、食肉は貴重なたんぱく源
である。食肉の主な成分は水で
あり、他にタンパク質、脂質、
無機質、ビタミンなどで構成される。

1月25日(金)の給食



献 立

献立	材料
ごはん	米
ミートボール トマト煮込み	豚ミンチ 塩・こしょう 絹ごし豆腐 生パン粉・牛乳 ナツメグ 玉ねぎ 人参 しめじ 大豆水煮 じゃがいも トマト水煮 セロリ ローリエ ケチャップ コンソメスープ 白ワイン 塩・こしょう パセリ
	
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
キャベツの おかか和え	キャベツ えのき かつおぶし しょうゆ 砂糖
パインゼリー	パインジュース agar 砂糖 水



1月30日(水)の給食

約892 kcal

献 立

献立	材料
ごはん	米
ごま豆乳 キムチ鍋	豚もも肉 白菜 水菜 くずきり 人参 しめじ 豆腐 油揚げ キムチ キムチの素 ねりごま ガラスープ 豆乳
さつまいも サラダ	さつまいも ブロッコリー ゆでたまご マヨネーズ 塩・こしょう
ナムル	小松菜 花切り大根 ガラスープ素 塩・粒こしょう ごま油 しょうゆ
マンゴープリン	アガー 砂糖 水 生クリーム マンゴーピューレ



予餉会のため
明日の給食は
お休みです！



豆乳について

豆乳とは…？

A. 豆乳は大豆が原料であり、豆腐に固める前の乳液の状態のものをいいます！

代表的な効果

・たんぱく質 二の
人にって栄養素は必要不可欠です。

・ビタミンB群
腸の働きを維持する。

・ビタミンE
冷えや肩こりを緩和させる作用。

・レシチン
記憶を高め脳の老化を予防。

・サポニン
アレルギー症状を和らげ、免疫力を向上させる効果も！

2月1日(金)の給食

約699kcal

献 立

献立	材料
ごはん	米
とり天	鶏もも肉 しょうが 天ぷら粉 塩・粒こしょう 水 油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水溶き片栗粉
ごま和え	キャベツ えのき コーン すりごま しょうゆ 砂糖
きんぴら	ごぼう れんこん こんにゃく ごま 砂糖 濃口しょうゆ 酒
チョコプリン	砂糖 アガー ¹ 純ココア 牛乳 生クリーム
中華スープ	もやし わかめ 豆腐 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ



れんこんについて♪

○れんこんの「穴」

れんこんの穴によって葉から取り入れた空気を根に送りこんでいます。

「先が見通せる」とことからえんざかいでい。

○栄養価

貧血予防のできるビタミンB1, B2を多く含んでいます。
腸を整える食生活維持もたやすく含まれています。

○茎ひじき

丸みがあり肉厚で節があり大豆く、皮に傷がないもの
小さいものの茎のついた部分(芯やねじり)を、ミヤキニヤキ寒がゆ等

○れんこんの「匂」?

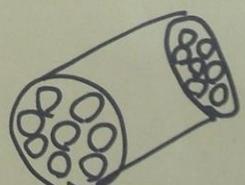
夏ごろから翌年の春くらいまで。

「新れんこん」は8月下旬ごろから

○料理のコツ!!

「皮をむいたらよくこねてつけます

「ゆでるときには両手でこづけてほどけておいた方がいいです



特色選抜等のため給食はお休みです！次回は2月7日です

2月8日(金)の給食

約659 kcal

献立

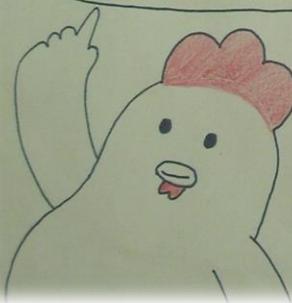
献立	材料
あんかけ チャーハン	米 鮭 塩 玉ねぎ ピーマン・しいたけ 卵 塩・こしょう ガラスープの素 しょうゆ 鶏ガラスープ しょうゆ・砂糖 片栗粉
鶏チリ	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ にんにく・生姜 豆板醤 ケチャップ 鶏ガラスープ 酒・砂糖 塩・こしょう
おかげ和え	小松菜 もやし かつおぶし しょうゆ 砂糖
りんごかん	りんごジュース 寒天 砂糖 水
酸辣湯	たけのこ きくらげ 人参 春雨 卵 ガラスープ 酒／しょうゆ 酢／塩 ラー油／片栗粉



トリチリ



チリソースとは
トマトソースの中に唐辛子・塩・ペper・砂糖などを入れたソース。
「chili」は、中南米原産の唐辛子(チリペッパー)のこと。北アメリカでは「チリコンカーニ」を指す場合が多い。



鶏チリとは、エビのチリのエビを鶏肉に代えたもの。エビは鶏肉に比べ高い食材で下処理もめんどくさうでも鶏肉なら安くて下処理要らずで「あヒ」う間に作れる。家庭にある調味料で作れるので買い物に行かなくても簡単に作れるメニュー。

2月13日(水)の給食



献立	材料
キムチの炊き込みごはん	米 鶏ミンチ 豚ミンチ キムチ しめじ グリンピース しょうゆ みりん
ちくわの2色揚げ	ちくわ 青のり 小麦粉 水 カレー粉 小麦粉 水
もやしと きゅうりの中華和え	きゅうり もやし すりごま しょうゆ 塩・こしょう ごま油 しょうが 酢
マスカット ゼリー	マスカットジュース ナタデココ アガー ¹ 砂糖 水
中華スープ	卵 たまねぎ 人参 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ 水溶き片栗粉



竹輪

◎ ケヘルの起源は引生時代とも平定時代ともいわれてはっきりしないが、いくつかの室町時代以降の書物に「蒲鉾」(かまぼこ)という名で記されている。江戸時代前には形状が蒲の穂に似ていたため「蒲鉾」と呼ばれていた。

◎ 後に、板の上にすり身をのせた形状の板蒲鉾(現代の蒲鉾)が現れ、それと区別するために「竹輪蒲鉾」と呼び、略してケヘルと呼ばれるようになった。江戸時代までは高級品だった。

作り方

- スカラフタラ
・サメ
・トビウオ
etc...
これをすり身にする
- 魚肉に塩・砂糖
・デンプン・卵白などを加えて練る
- 竹製や金属製の太い串に棒状に塗り付ける
- 焼く → 焼きケヘル
- 蒸す → 蒸しケヘル
茹でる → 白ちくわ



2月14日(木)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
シチュー	豚スライス 白菜 玉ねぎ しいたけ かぼちゃ ブロッコリー 牛乳 コンソメスープ シチューミックス 塩・こしょう
ナポリタン	スペaghetti 玉ねぎ ピーマン ベーコン 人参 サラダ油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ
マスタード サラダ	キャベツ しめじ 花切り大根 粒マスタード オリーブオイル しょうゆ 酢 砂糖
チョコレートケーキ	ホットケーキミックス 卵 チョコレート ココアパウダー 牛乳 ピーナッツ



チョコレートの始まり

チョコレートはメソアメリカで生まれました。メソアメリカは、現在のメキシコ南部、中央アメリカなどとの地域で、農耕文化やマヤ、アステカなど独自の高度な文明が繁栄しました。

【オルメカ文明】（紀元前1500年～400年頃）
カカオの最も古い痕跡は、オルメカ族に行きつきます。オルメカ文明にはカカオ（カカウ）という言葉があり、オルメカ人はカカオを最初に利用したといわれています。

【アステカ王国】
アステカ族は14世紀にテノチティトラン（現在のメキシコ）を首都としてアステカ王国を建設しました。各地から産物を年貢（一種の税）として納めていましたが、カカオの产地の人々はカカオ豆で納めていました。

2月15日(金)の給食

約 890 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
つくね 和風あんかけ	鶏ミンチ れんこん 絹ごし豆腐 ひじき 片栗粉 しょうが 油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん だし汁 水溶き片栗粉
お野菜のお ひたし	小松菜 白菜 油揚げ だし汁 砂糖 しょうゆ
コールスロー	キャベツ コーン ドレッシング
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水
コーヒーフレッシュ	コーヒー
豚汁	豚もも肉 さつまいも ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 こんにゃく サラダ油 みそ だし汁



豚汁

什么是豚汁？
豚汁(とんじる、ぶたじる)は、豚肉と野菜を煮込んで味噌で調味した日本の料理であり、豚肉が入っている味噌汁の一種である。

本具と栄養価は？

- 豚肉**
タンパク質、アミノ酸、疲労回復効果のあるビタミンB群
- ごぼう**
食物繊維が豊富、便通を良くしたりする働きをもつ
- 味噌**
脂質の酸化を防ぎ、老化を防止する働きがある。
- 大根**
ジアーティ、アミラーゼなど、様々な消化酵素が含まれ、消化を助ける作用あり
- 人参**
β-カロテンが豊富。髪の毛、皮膚、粘膜、視力などの健康を維持
- などなど。。。**
汁ごと味わうことなく栄養素を余すことなく摂取できて、体力的効果もある。

ダイエット効果も！
豚汁はたくさんの野菜を使うため、食物繊維の摂取量が増え、便通を良くしてくれるそうです。

ほっこりするし、温まる
豚汁を飲むと、体が温まり、免疫力を上げてくれるそうです！ それになると大抵飲むことではっとしますよね。

寒い日が続くときは、豚汁を飲んで乗りきろう！



本日で
今年度の給食は
おしまいです。