

1月11日(金)の給食



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。

10月12日2月

○春の七草の一つ「すずしろ」

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 浅漬け、
たくあん
福神漬

○加熱、
おでん
フリ大根
煮込み



2019年
初給食!



1月17日(木) の給食

約827kcal



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、ぴんとしているもの
- 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
ナムル	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
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	ショートスパゲティ 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



ビビンバ

について



★ 韓国料理の一つ。

(비빔밥)

混ぜ飯

★ ビビンバ、ピビンバ、ピビンバ
などとも表記される。

★ 丼や専用容器に、ご飯とナムルや肉、卵等の具を入れ良く混ぜて
食べる料理。コチュジャンやごま油等の調味料をけ、是でよく
混ぜてから食べる。少量のスープをふりかけると混ぜやすい。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・中央に分けて
盛られている。

！ キムチの秘密！

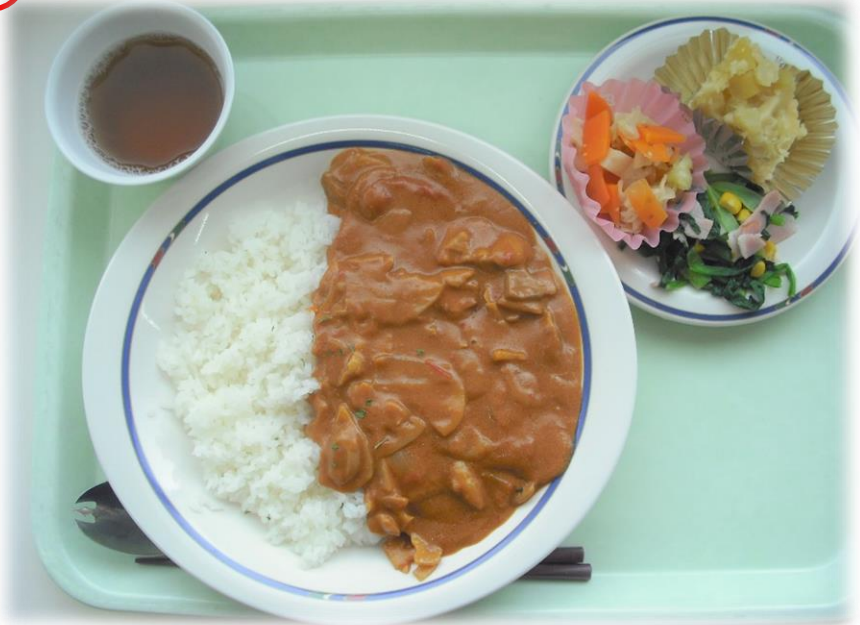
キムチは3000年ほど前から作られてきたらしいが、とうがらしを
使用したキムチになったのはあまり古くはない。本格的にとう
がらしをキムチに利用し始めたのは18世紀からだと言われる。
白菜が原料となったのは1900年代に入ってからである。


1月21日(月) の給食



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)

デンプンが豊富な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
- ・でんぷんが入っているので加熱してもビタミンCは破壊されない。
- ・サツマイモ特有の“ヤラピン”との相乗効果で、お通じの改善効果がある。

食

主食やおかずの他、軽食、おやつ用に様々な調理加工できる。

～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

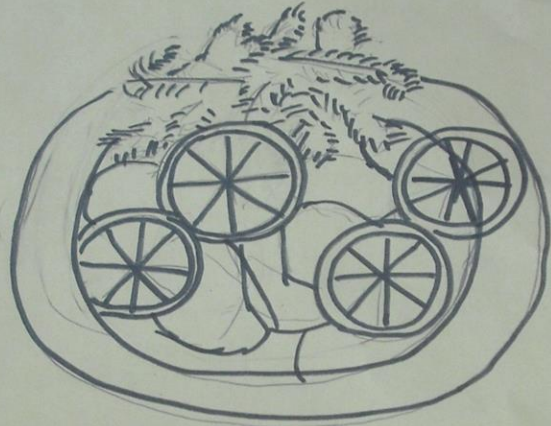


献立

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
いるが、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 アガー 砂糖 水



玉ねぎ

について



② 玉ねぎの効果・効能 ① 体に良い成分②

1 血液がサラサラになり 高血圧・糖尿病に効果的
玉ねぎを食べているときに目がしみるのは
硫化アリルが原因です。
高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞
などに効果的



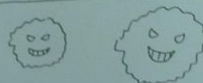
2 美容にもガンにも効果的

ケルセチン → 抗酸化作用 (老化防止)
アントシアニン → 〃、血管の強化
(眼精疲労、目の老化
高血圧、メタボ予防
肝機能の向上)



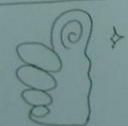
3 風邪やインフルエンザにも効果的

玉ねぎに含まれる硫化アリルは殺菌性が
強いので体内に侵入した病原菌を退治
してくれます。
免疫力アップ



4 疲労回復

豚肉などのビタミンB₁と一緒に摂取すると
疲労回復に効果的なので
体力が消耗していたら積極的に
とりましょー！



1月30日(水)の給食



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



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 ^{この} 人にとって栄養素は必要不可欠です。
- ・ビタミンB群
脳の働きを維持する。
- ・ビタミンE
冷えや肩こりを緩和させる作用。

・レシタン
記憶力を高め脳の老化を予防。

・サポニー

アレルギー症状を和らげ、免疫力を向上させる効果も!



予餞会のため
明日の給食は
お休みです!

2月1日(金)の給食

約692kcal

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 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!!

〇れんこんの「穴」
れんこんの穴に上ア葉から取り入れた空気を
根に送りこんでいます。
「穴が見通せる」ことからえんぎがいい。

〇栄養価

貧血予防のビタミンB1、B2を多く含んでいます。
腸を整える食物繊維もたくさん含まれています。

〇食べ方

れんこんが肉厚で筋が太く、皮に傷がないものを
小さいものや芽のついた若い分は皮をむく必要がなく、そのまま食べられます。

〇れんこんの旬は?

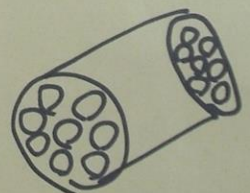
夏ごろから翌年の春くらいまで。

“れんこん”は8月下旬ごろから

〇料理のコシ!

皮をむいたらお水につけて

ゆでるとはくはくにつけておくとおいしく食べられます。



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657kcal



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
おかか和え	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



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 グリーンピース 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 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

◎ 竹輪の起源は弘生時代とも平安時代ともいわれて、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、略して竹輪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

魚肉に塩・砂糖、ゲンパシ、卵白などを加えて練る

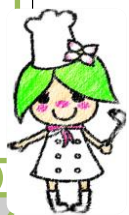
竹製や金属製の太い串に棒状に塗りつける

※ スライス、サメ、トビウオ、ホッケ etc... これをすり身にする

焼く → **焼き竹輪**

蒸す → **蒸し竹輪**

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	スパゲティ 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、カカオの産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



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
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



豚汁について

★豚汁とは?
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。

★具と栄養価は?

- 豚肉**
タバク質、アミノ酸、疲労回復効果のあるビタミンB1
- 大根**
ジアスターゼ、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
- ごぼう**
食物繊維が豊富、血糖値を下げたり、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。
- などなど!!**
汁ごと味わうことで、栄養素を余すことなく摂取できて、魅力的

★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!!

★ほっとするし、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よ! それに牛乳大匙飲むことでほっとしますよ!!

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。