

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
9	ちらしずし	あぶらあげ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	592 Kcal 20.0 g 92.2 g 2.3 g	あけましておめでとうございます。1月は「睦月」といい、皆が仲睦まじく集まる月という意味だそうです。お正月は、親戚で集まって楽しく過ごした人も多いのではないのでしょうか？そんなお祝いの席に欠かせないのがおせち料理です。料理の一つ一つに大切な意味が込められていて、調べてみると面白いですよ。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お正月献立 				
	あつやきたまご	たまご					さとう あぶら でんぷん
木	こうはくぞうに	とりにく かつおだし	だいこん にんじん はくさい こんにゃく	さとも でんぷん もちごめこ			
10	むぎごはん			こめ むぎ	596 Kcal 21.0 g 96.3 g 1.9 g	わかめなどの海藻には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりません。①ほうきのように働いて、腸のなかのいらぬものを掃き出す②お腹の中の良い菌を増やす③病気になるにくい体をつくるなどです。海藻サラダをしっかり食べて体の中から健康になりましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールウ			
金	かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい こんぶ くきわかめ こんにゃく	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング			
14	むぎごはん	西小6年生家庭科学習作成献立 			こめ むぎ	628 Kcal 25.2 g 91.3 g 1.7 g	今日は、蒲原西小学校6年生児童の献立を採用しました。家庭科で1食分の献立を考える授業で、栄養バランス（五大栄養素）や味のバランスや好み、季節感などを意識して考えてくれました。彩りも良く、タルタルソースが特徴的な素敵な献立です。「献立を考えるのは、難しかった」そうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけフライ タルタルソースぞえ	さけ	ピクルス たまねぎ	あぶら マヨネーズ パンこ でんぷん			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ いわしだし	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	じゃがいも ごまあぶら			
火	きっかぼんかん		ぼんかん				
15	うどん			うどん	585 Kcal 23.4 g 85.6 g 3.0 g	今日は、蒲原東小学校6年生22班さんの献立を採用しました。テーマは「地産地消」かきあげの桜えびは、アレルギーの関係でしらすに変更させていただきました。作成班のメッセージです。「この給食は静岡県の食材を使うことにこだわりました。かきあげはうどんと一緒に食べてみるのもいいですね。ごまあえの小松菜も静岡県の特産品です。味わって食べてください。」	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	東小6年生22班 家庭科学習作成献立(地産地消) 				
	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ かつおだし					ねぶかねぎ しめじ
	かきあげ	しらすばし	にんじん たまねぎ はねぎ	さつまいも あぶら			
	こまつなごまあえ		こまつな キャベツ えのきだけ	ごま さとう			
16	むぎごはん			こめ むぎ	608 Kcal 24.7 g 83.0 g 1.6 g	今日は二色丼です。鶏のひき肉でそばろを作ることが多いですが、今日はふるさと給食なので、まぐろの油づけで作りました。静岡市は「ツナ缶王国」で、ホテイフーズ、SSK、いなば食品、はごろもフーズ、由比缶詰はいずれも清水区。ツナ缶のシェアは98%以上が静岡県内産なのです。身近な食品ですが、世界に誇るツナ。大切にしていきたいですね。	
	にしよくどんのぐ (まぐろそばろ)	まぐろあぶらづけ	しょうが	さとう			
	(たまごそばろ)	たまご	えだまめ	さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食 				
木	のっぺいじる	とりにく とうふ かつおだし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さとも でんぷん			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
17	ロールパン (1年生はなし)		1年生給食なし		590 kcal 23.7 g 77.4 g 2.5 g	今日は、みなさんの大好きなやきそばです。給食のやきそばは、1人分約100g!の野菜が入っています。火を通していないと、両手に山盛り1杯分。野菜炒めの中に、麺が入っている位ですが、炒めると「かさ」が小さくなり、無理なくたくさんの野菜を食べることができます。隠し味のすとりしょうがは、おすしの「がり」を細く切ったものですが、味の良いアクセントになり欠かせない存在なのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		
	やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん		
金	てづくりバニラプリン	ぎゅうにゅう		さとう なまクリーム		
20	むぎごはん			こめ むぎ	619 Kcal 26.1 g 92.2 g 1.9 g	お店で売られている納豆には、小粒や極小粒、ひきわり、大粒などいろいろなものがありますね。小粒は、粒が小さいので、納豆菌が育ちやすく中まで発酵が進み、ねばねば成分が多い旨味の深い納豆になります。反対に大粒の場合は、菌が中心まで届かないので、ねばねばの少ない大豆本来の旨味が残った納豆になります。あなたは、どちらの納豆が好きですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもとだいこんの ごまみそに	とりにく なまあげ みそ かつおだし	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも あぶら さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
月	にびたし		こまつな はくさい			
21	ロールパン			パン	653 kcal 34.1 g 80.9 g 2.6 g	今日は多文化共生献立で、ALTのケジア先生の母国「アメリカ・シカゴ」料理に挑戦しました。シカゴは、アメリカで3番目に大きな町です。スポーツが人気で、バスケットボールの「シカゴ・ブルズ」や野球の「シカゴ・カブス」などのチームがあります。大きなビルがたくさんある都会ですが、自然もあり、いろいろな国の人が集まって住んでいるので、様々な文化やお祭りが楽しめる街なのですよ！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	多文化共生献立(アメリカ・シカゴ)			
	チリコンカン	だいち とりにく	たまねぎ にんじん トマト			
火	マカロニチーズ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	しめじ ほうれんそう たまねぎ	マカロニ こむぎこ パンこ あぶら		
22	キムチチャーハン	ぶたにく	キムチ ねぶかねぎ ピーマン	こめ ごまあぶら	552 Kcal 21.0 g 75.1 g 2.2 g	今日は、浦原東小学校6年生15班さんの献立を採用しました。テーマは「海外料理」今人気の韓国料理に挑戦してくれました。作成班のメッセージです。「韓国料理は辛さが特徴ですが、1年生でも食べられるように、キムチの量を少なくしました。チヂミやナムルは野菜が多く、栄養満点です。とても美味しいので是非味わって食べてみてください。」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	東小6年生15班 家庭科学習作成献立 (海外料理・韓国)			
	いかチヂミ	いか かつおだし	キャベツ なら	さとう ごま ごまあぶら こめこ こむぎこ さとう コーンスターチ		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
水	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
23	むぎごはん			こめ むぎ	593 Kcal 21.4 g 91.8 g 1.8 g	「石狩汁」は北海道の伝統的な料理で、鮭と野菜がたっぷり入った味噌ベースのスープです。栄養満点で体がポカポカ温まります。主役の鮭は、体を作るたんぱく質や頭が良くなるといわれているDHAがたくさん入っています。お味噌のやさしい味で食べやすく、寒い日にぴったりの料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま		
木	いしかりじる	さけ とうふ みそ かつおだし	はくさい だいこん しめじ ねぶかねぎ			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
24	しおにぎり	全国学校給食週間(1月24日~30日)			こめ むぎ 	603 Kcal 30.0 g 88.2 g 2.8 g	明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくて十分に食べることが出来ない子ども達を助けるために、学校でお昼ごはんを提供したのが、学校給食の始まりです。献立は、「おにぎり、焼き魚、漬物」が一般的で、お坊さんが托鉢をして資金を集め、無料で提供されました。今日の給食は、当時のメニューを再現してみました。漬物を磯香和えに、栄養バランスを考えてみそ汁をプラスしました。おにぎりは、調理員さんが1つ1つ握ってくれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	①日本で初めての給食再現献立				
	さけのしおやき	さけ					
	いそかあえ	きざみのり	こまつな キャベツ もやし				
金	みそしる	あぶらあげ みそ いわしだし	たまねぎ みずな にんじん				
28	むぎごはん	③静岡の郷土料理献立			こめ むぎ 	538 Kcal 21.8 g 85.9 g 1.8 g	現在では栄養バランスのよい内容はもちろんのこと、給食を通して子ども達や保護者の方々に「食」について様々なことを知ってもらうため、行事食や郷土料理、地元の農畜産物を活用した献立を実施しています。給食は生きた教材として、学校での「食育」を進める上で、大切な役割をしています。今日は、静岡県産の郷土料理「しずおかおでん」です。黒はんぺんが入ること、おでん粉をかけて食べるなど、他のおでんにはない特徴があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらのたまご かつおだし おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも			
火	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま			
29	むぎごはん	④東小6年生13班 家庭科学習作成献立 (地産地消献立)			こめ むぎ  	620 Kcal 25.4 g 94.2 g 2.2 g	今日は、蒲原東小学校6年生13班さんの献立を採用しました。テーマは「地産地消」副菜はナムルでしたが、韓国料理の班と重複していたので、ゆでキャベツに変更し、冷凍みかんはみかんに変更させていただきました。作成班のメッセージです。「黒はんぺんは、たんぱく質、カルシウム、鉄分など栄養がいっぱいです。その上フライにすると甘みが増すので、低学年にも食べやすくなります。寒いので、豚汁で体を温めてください。」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん					
	ゆでキャベツ		キャベツ				
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ いわしだし	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	じゃがいも ごまあぶら			
水	きっかみかん		みかん				



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
30	ちゅうかめん	⑤地産地消献立(太字は県内産)			558 Kcal 23.6 g 78.3 g 3.5 g	今日は給食週間最終日。「地産地消」それは地元でとれた農畜産物などを地元で食べようという取り組みです。静岡県は、豊かな海や山に囲まれ、生産されている食品数では全国ナンバーワン。この豊かな地元の実りを学校給食に取り入れ、子ども達の地域農業や食への関心を高め、食の大切さを考える機会にしようと、県内で収穫された農畜産物を使用した給食を積極的に実施しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんこつラーメンのスープ	なると さつまあげ	しょうが ねぶかねぎ メンマ コーン はねぎ もやし	あぶら バター		
	チンゲンサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	あぶら でんぷん		
木	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん とんし さとう あぶら ごまあぶら		
31	むぎごはん	ふるさと給食			579 Kcal 21.6 g 92.8 g 1.7 g	まんだいは別名「赤まんぼう」といい、メカジキ魚の際一緒に水揚げされることがあります。深海魚で昔は、未利用魚としてあまり食べられていませんでしたが、赤身の部分はまぐろに似た味で、回転ずしではまぐろとして出てくることもあるそうです。白身の部分はあっさりとしていて、フライにするとおいしいです。部位によって全く違う味わいのまんだい。おもしろいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まんだいのあまずに	まんだい だيس	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぷん あぶら さとう		
金	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	ねぶかねぎ はくさい たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。

キミに伝えることだらう...

もしも料理ができたなら

料理は、人間が人間になることを可能にしたものの1つといわれます。火を使い、熱を加えることで消化がよくなるほか、火のまわりに集まってきつと団らんもしたことでしょう。お金ですぐに食べ物が手に入るような時代、どうして人は今なお料理をするのでしょー

食べ物のことを深く知れる



自分で料理をすることによって、どんな材料でできているか、そこにどんな工夫をして育てていたり、作ったりしているかがよくわかるようになります。また家庭やふるさととは異なる食文化をもつ地域や国のことを料理を通して学ぶことで、その文化の理解も深まります。

自分を高めてくれる



料理を通して食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さを学ぶことができます。また手順を考え、材料を予算内に納めてむだなく使いきることは、計画性を高め、やりくりなど経済的なスキルも高めます。また自分でおいしい料理を作ること達成感や満足感、そして「もっとおいしくつくりよう」といった向上心を得ることができます。さまざまな人とのコミュニケーションをはかるツールにもなります。

元歌:「もしもピアノが弾けたなら」(西田敏行,1981)

栄養の入口、健康の入口



料理がなぜ大切かというと、料理は「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」にもなるからです。また創造性する楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の健康だけでなく、心の健康づくりにも役立ちます。