

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 カルシウム	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)		
8		くろまめごはん	くろだいず		こめ もちこめ	569 Kcal 19.3 g 89.1 g 2.2 g 275 mg	あけましておめでとうございます。1月は「健月」といい、皆が健康まじく暮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さないのがおせち料理です。料理の二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	<div>お正月献立</div> 	さとう あぶら でんぶん		
		あつやきたまご	たまご かつおだし				
		こうはくなます		だいこん にんじん	さとう		
木		おぞうに	かつおだし とりにく	にんじん はくさい こんにゃくこ	さといも でんぶん もちこめこ		
9		おぎごはん			こめ おぎ	598 Kcal 21.0 g 96.7 g 1.9 g 283 mg	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。が、体によい働きがあります。①腸のなかのいらぬものを掃き出す②お腹の卒のよい菌を増やす③腸炎になりにくい体をつくります。海藻サラダをしっかりと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				
		ボークカレー	ぶたにく フィッシュカルシウム	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 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		
13		おぎごはん			こめ おぎ	644 Kcal 23.1 g 94.7 g 1.4 g 363 mg	今日はポテトサラダです。ポテトサラダは、栄養的には炭水化物やたんぱく質、脂質がそろい、野菜も一緒に食べられ、腹持ちの良いサラダです。しかし、マヨネーズをたくさん使うので、塩分や脂質が高くなりやすく、サラダといっても食べる量に注意が必要です。マヨネーズの半分をヨーグルトで代用するとカロリーを減らすことができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	どんし さとう でんぶん		
		ポテトサラダ		ホールコーン きゅうり にんじん たまねぎ レモンかじゅう	じゃがいも さとう マヨネーズ		
火		やさいスープ	ベーコン	キャベツ こまつな しめじ たまねぎ			
14		おぎごはん			こめ おぎ	662 Kcal 25.5 g 93.4 g 1.8 g 288 mg	今日の魚は、「ぶり」です。ぶりは出世魚の代表です。わかしこいなどわらさずぶりと成長するにつれ、名前が変わります。成長するほど脂がのり、高級魚になります。出世・繁栄・家族の成長を願って、正月料理に使われてきました。東日本では、お正月の主役は「さけ」ですが、西日本では「ぶり」を食べます。魚と地域の食文化を、調べてみると面白いですよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶりみそづけフライ	ぶり みそ		さとう パンこ こむぎこ あぶら		
		じゃがいもとブロッコリーのにも	かつおけずりぶし ベーコン	ブロッコリー	じゃがいも さとう		
水		けんちんじる	どりにく あぶらあげ どうふ かつおだし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
15		マーガリンパン			パン マーガリン	592 Kcal 23.0 g 74.6 g 1.5 g 273 mg	今日は多文化共生献立で、A.L.T.のアダム先生の母国「イギリス」料理に挑戦しました。イギリス料理の特徴は、食材そのものの味を大切にした料理が多く、塩・こしょう・ハーブを中心にしたシンブルな味付けをするそうです。フィッシュ&チップスは国民食で、魚はたらやハドックという魚を使います。イギリスは日本と同じ周囲を海に囲まれた島国で乳産やマナーを大切にしています。歴史と伝統を大切にすると。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<div>イギリス料理</div> 			
		フィッシュ&チップス	すけそうだら		パンこ あぶら こむぎこ シューストリングポテト		
		アイリッシュシチュー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	じゃがいも オリーブオイル		
木		ワインゼリー					

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 カルシウム	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)		
16	ソフトめん			ソフトめん	630 kcal 27.6 g 94.1 g 1.5 g 295 mg	今日のサワーゼリーは、カルピスを使って作り ました。カルピスは、モンゴルに伝わる発酵乳 を参考で作られました。名前の由来は、「カル シウム」＋「サルピス（サンスクリット語でお いしい）」から、カルピスとなりました。カル ピスといえば、白い氷砂糖が特徴ですが、前 部の味のイメージなのでそうです。大正時代に 発売され、砂糖がとても貴重だったころ、ごち そう飲料として大人気でした。今日は、そんな カルピスを薬味で固めたサワーゼリーです。味 わって食べましょう。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく　チーズ フィッシュカルシ ウム	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいもの こうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ　ごま あぶら		
金	サワーゼリー	かんてん にゅうさんきんい んりょう		さとう		
19	おぎごはん			こめ　おぎ	598 Kcal 24.3 g 92.4 g 1.9 g 395 mg	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、大 豆の芽まで発酵が進み、ねばねば成分が多 い旨味の強い納豆になります。反対に大粒 の場合は、芽が中心まで届かないので、ね ばねばの少ない大豆の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 えのきたけ			
20	おぎごはん			こめ　おぎ	581 kcal 23.0 g 91.0 g 1.6 g 315 mg	今日は親子煮です。鍋が親で、子は卵な ので、親子煮という名前になっていま す。ごはんにのせて、親子丼にしてもお いしいですよ。他にもいろいろな親子の 食べ物があります。親は鮭、子はいく ら。親にしん、子が数の子。親がた ら、子がたらこなど。調べてみると面白 いですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく　たまご かまぼこ　たまご かつおだし	たまねぎ　たけのこ しいたけ　にんじん	さとう		
	ごまあえ		もやし　ほうれんそう キャベツ	さとう　ごま		
火	きっかばんかん		ばんかん			
21	おぎごはん		4年生給食なし	こめ　おぎ	593 Kcal 21.4 g 91.8 g 1.8 g 299 mg	「石狩汁」は北海道の郷土料理で、鮭と野 菜がたっぷり入ったみそ汁です。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脂が良くなるといわ れているDHAがたくさん入っています。おみ そ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				
	ごもくきんびら	ぶたにく	しょうが　にんじん ごぼう　こんにゃく いんげん	シューストリングポ テト　ごまあぶら あぶら　さとう ごま		
水	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			
22	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ　つぼづけ	こめ　ごまあぶら	559 Kcal 21.1 g 76.9 g 2.4 g 297 mg	今日は、キムタクごはんです。「キムチ」と 「たくあん」の頭文字をとって「キムタクご はん」と呼ばれるようになりました。韓国の 「木村拓哉さん（キムタク）」とは、関係あ りません。長野県の学校で考えられた料理 で、「子どもたちが野菜やたくあんをおいし く食べられるように」考えられたメニューで す。たくあんのコリコリ食感が楽しく、ピリ 辛だけど食べやすい。子どもに人気の混ぜご はんです。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イカチヂミ	いか かつおだし	キャベツ　にら	こむぎこ　こめこ コーンスターチ さとう　でんぶん あぶら　ごま ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう　にんじん もやし	ごまあぶら		
木	わかめスープ	わかめ とうふ たまご	ねぶかねぎ たまねぎ			


日	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 カルシウム	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)		
23	マーガリンパン (1ねんせいはいなし)			パン マーガリン	596 Kcal 23.5 g 82.3 g 2.4 g 310 mg	サイダーかんは、お隣富士市の学校給食で受け継がれてきた、昭和生まれの定番デザートです。「富士市の給食」といえばサイダーかん」といわれるほど有るで、大人になっても懐かしい給食の味なのだそうです。今年は黒いのお菓子づくりクラブでも作りました。少ない材料で簡単に作れ、見た目が派手な楽しいデザートです。学校の栄養士さんの工夫から生まれ、定着した大人気デザートです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	おしめん あぶら		
金	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
	サイダーかん	かんてん		さとう サイダー かきごおりシロップ		
26	あげパン	全国学校給食週間 (1月24日～30日)			551 Kcal 16.9 g 73.0 g 1.6 g 300 mg	昭和30年代、アメリカから小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」になりました。当時はまだ、主食は、パンのみ。飲み物も脱脂粉乳から牛乳にかわっていきました。今日は、そんな昔の給食を再現したメニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	①昔の給食 (昭和30年代)	ねじりパン さとう あぶら		
	すいとんじる	とりにく あぶらあげ かつおだし	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	さといも すいとん		
月	フルーツポンチ		みかん バイナッブル おうとう	サイダー		
27	しおにぎり	②日本で初めての給食再現献立			603 Kcal 30.0 g 88.2 g 2.8 g 436 mg	明治22年、山形県鶴岡市の荒巻小学校で、質しくて十分に食べることが出来ない子供達を助けるために、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、おかずが花紙をして賞金を集め、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。漬物を漬物とえに、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		こめ おぎ		
	さけのしおやき	しおだけ				
火	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし			
	みそしる	あぶらあげ いわしだし みそ	たまねぎ みずな にんじん			
28	おぎごはん	③地産地消献立 (太字は県内産)			577 Kcal 25.7 g 77.7 g 2.1 g 688 mg	あじの干物は、静岡県代表の特産物です。今日の干物は、給食用に調整された唐揚げ用の干物で、柔らかくて嚼まで食べやすくなっています。また、魚の臭みを消すために、緑茶が使われているそうです。骨まで全部食べられるように作られています。魚の大きさによっては、硬くて食べられないものもあるので、よく噛んで気を付けて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ おぎ		
	あじのひものからあげ	あじ	りゅうきゅう	あぶら		
水	きゅうりとなめたけのあえもの		きゅうり キャベツ えのきたけ	みずあめ さとう		
	みそしる	とうもろこし かつおだし	にんじん だいこん ごぼう			



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 カルシウム	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)		
29	おぎごはん	④郷土料理献立		こめ おぎ	555 Kcal 22.2 g 89.9 g 1.8 g 336 mg	栄養 バランスのよい内容 はもちろんのこと、給食を通して子供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」を遂げる上で、大切な役割をしています。今日は、静岡県 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	ぎゅうずし、ぶたもつ こんぶ、さつまあげ くろはんぺん うすらのたまご かつおだし おでんこ	こんにやく だいこん	じゃがいも		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま		
木	きっかぼんかん		ぼんかん			
30	ちゅうかめん	⑤地産地消献立 (太字は県内産)		ちゅうかめん	500 Kcal 22.3 g 73.0 g 3.1 g 276 mg	今日は給食週間最終日。静岡県は、豊かな産や山に囲まれ、生産されている食品数では全国ナンバーワン。この豊かな地元の産物を学校給食に取り入れ、子供達の地域愛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	卵とねぎ さつまいも メンマ	しょうが ねぶかねぎ メンマ ホールコーン もやし	バター		
	チンゲンサイの ちゅうかい	豚肉にく	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 でんぶ		

＊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・たんばく質・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。

この献立表の情報は、学校給食課ホームページから
取得することができます。
給食のレシピや、静岡市の給食の様子など
配信されています。是非アクセスしてみてください。



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うか――



自分を高めてくれる



食べ物のことを深く知れる



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かたちを思いつく作ること、身体
健康だけでなく、心の健康づくりに役立ちます。

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
ることで達成感や満足感、そして「もっとおいしくつくりたい」
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)