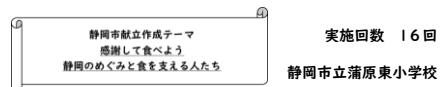


1月 こんだてひょう



実施回数 16回

静岡市立蒲原東小学校

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 食物繊維 脂肪相当量 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	くろだいぞ		こめ もちごめ	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「歳月」とい、皆が仲間ま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過ぎた人も多いのではないでしょうか？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	さとう あぶら てんぶん		
	あつやきたまご	なまご 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	さといも てんぶん もちごめこ		
9	むぎごはん			こめ むぎ	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腸のなかのいろいろのものを運び出すお腹の中の良い菌を増やす②病気になりにくく体をつくります。海藻サラダをしっかり食べて体のやから健康になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく フィッシュカルシウム	しうが 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		
	かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい こんにゃく 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		
13	むぎごはん			こめ むぎ	644 Kcal 23.1 Kcal 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なんばく質、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などカロリーを抑えることができます。
	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	とんし さとう てんぶん		
	ポテトサラダ		ホールコーン きゅうり にんじん たまねぎ レモンかしゅう	じゃがいも さとう マヨネーズ		
火	やさいスープ	べーコン	キャベツ まつな しめじ たまねぎ			
14	むぎごはん			こめ むぎ	662 Kcal 25.5 g 93.4 g 1.8 g 288 mg	今日の魚は、「ぶり」です。ぶりは近世魚の代表です。わかれいなどからさく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・繁榮・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 プロッコリーのもの	かつおけずりぶし べーコン	ブロッコリー	じゃがいも さとう		
水	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ かつおだ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 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、ALTOのアグム先生の母国「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・ハーブを中心としたシンプ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製やマリーを大切にしています。歴史と伝統を大切にする国です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	イギリス料理	パン		
	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 あぶら シュー・ストリングボ トト		
	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 バセリ	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	おもなざりようとはたらき	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂肪相当量 カルシウム	お知らせ		
		ソフトめん	体をつくる (あか)	ソフトめん			
16		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	620 kcal 27.6 g 94.1 g 1.5 g 295 mg	今日のサーバーは、カルビスを後で作りました。カルビスは、モガル ^{モガル} 伝わる発酵乳 ^{発酵乳} を参考に作られました。名前の由来は、「カルシウム」+「カルビス (サンスクリット語でおいしい)」から、カルビスとなりました。カルビスといえば、白い水玉模様が有名ですが、初恋の味のイメージなのだけれど。大正時代に発売され、砂糖がとても大量だったころ、ごちそう飲料として大人気でした。今日は、そんなカルビスを蒸煮で詰めたヤマザキです。味わって食べましょう。
金		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 ごむぎこ ごま あぶら		
		サワーゼリー	からでん にゅうさんきんい んりょう		さとう		
19		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20		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	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、小粒や細小粒、ひきわり、大粒などいろいろなのがあります。小粒は、粒が小さいので、大粒の中まで海苔が詰め、ねばねば部分が多い旨味の強い納豆になります。反対に大粒の場合、粒が中心まで詰めないので、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？
月		なっとう	なっとう				
		にびたし		こまつな はくさい えのきだけ			
21		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22		おやこに	とりにく 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	581 kcal 23.0 g 91.0 g 1.6 g 315 mg	今日は親子煮です。娘が親で、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。親は鶏、子はいくら。親がにんじん、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。
		ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さとう ごま		
		きっかぽんかん		ぽんかん			
21		むぎごはん		4年生給食なし	こめ むぎ		
		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	シューストリングボ テト ごまあぶら あぶら さとう ごま	593 Kcal 21.4 g 91.8 g 1.8 g 299 mg	「石狩洋」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。栄養満点で体がボカボカになります。主役の鮭は、体を作ったんば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。
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		
		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	ごむぎこ こめこ コーンスター さとう てんぶん あぶら ごま 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」の韻文字をとった「キムタクごはん」と呼ばれるようになりました。俳優の「木村拓哉さん（キムタク）」とは、関係ありません。長野県の学校で考案された料理で、「子どもたちが野菜やたらんをおいしく食べられるように」考案されたメニューです。たくあんのコリコリ食感が楽しく、ビリ辛だけど食べやすい。子どもに人気も混ぜがはんです。味わって食べてください。
木		ナムル		ほうれんそう もやし	ごまあぶら		
		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 曜	こんだてめい	おもなさ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（！ね んせいはなし）			パン マーガリン	596 Kcal 23.5 g 82.3 g 2.4 g 310 mg	サイダーさんは、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くん」といわれるほど有名で、大人になっても懐かしい給食の味なのだとそうです。今年は東小の娘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、見た目が涼しげで美しいデザートです。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	すりょうかんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
金	サイダーかん	かんてん		さとう サイダー かきおりシロップ		
26	あげパン	全国学校給食週間（1月24日～30日）		ねじりパン さとう あぶら	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）			
	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	パイナップル 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		こめ むぎ	603 Kcal 30.0 g 88.2 g 2.8 g 436 mg	明治22年、山形県鶴岡市で、お隣小学校で、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、学校でお菓子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。漬物を穀音和えに、宋會パランスを考えてみそ汁をグラスしました。おにぎりは、調理員さんが一つ一つ握ってくれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	しおざけ				
	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし			
	火 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	むぎごはん	③地産地消献立（太字は県内産）		こめ むぎ	577 Kcal 25.7 g 77.7 g 2.1 g 688 mg	あじの干物は、静岡県の代表的な特産物です。今日の干物は、絶食用に開発された唐揚げ用の干物で、番ばしで骨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、絹糸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が、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				
	あじのひもの からあげ	あじ	りょくちゅ	あぶら		
	きゅうりとなめたけの あえもの		きゅうり キャベツ えのきだけ	みずあめ さとう		
水	みそしる	とうふ おと かつおだし	にんじん だいこん ごまつま			



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

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)		
	むぎごはん	④郷土料理献立	こめ むぎ			
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
しづおかおでん	しづおかおでん	ぎゅうじ ぶたもつ こんぶ サーモア くろはんべん うすらのたまご かつおだし おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも	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」を進める上で、大切な役割をしています。今日は静岡県の郷土料理「しづおかおでん」です。屋はんべんが入ること、おでんこ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。
木	きっかばんかん	ばんかん				
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			
さゅうにゅう	さゅうにゅう					
とんこつラーメン	とんこつラーメン	やまとまき さつまあげ	しょうが、ねぶかねぎ メンマ ホールコーン せり	バター	500 Kcal 22.3 g 73.0 g 3.1 g 276 mg	今日は給食通算最終日。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、子供達の地域意識や食への熱意を高め、食の大切さを学ぶ機会にしようと、県内で収穫された農産物を使用した給食を積極的に実施しています。
金	チングンサイの ちゅうかいため	ちゅうかいため	しょうが、ねぶかねぎ にんじん たまねぎ チングンサイ	あぶら てんぶん		

*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ます。

*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。

本当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。一つといわれます。

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たことからもしたことがあります。おなじく食べ物が手に入る

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…

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「栄養の入口」であり、「健康の入口」にもなるからです。また創造性のあ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。

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。

自分で高めてくれる



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ることは、計画性を高め、やりくりなど経済的スキルも高めます。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るといった向上心を得ることができます。さまざまな人のコミュニケーションをはかるツールになります。

元歌「もしもピアノが弾けたなら」(西田敏行, 1981)

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、静岡県の給食の様子など
配信されています。是非アクセスしてみてください。

