



日	曜	こんだてめい	おもなで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「屠月」といい、屠が屠殺まじく屠まる月という意味だそうです。お正月は、脱皮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？そんなお節の席に欠かせないのがおせち料理です。料理の二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 かつおだし		さとう あぶら でんぶん		
		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 もちごめこ		
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お腹の卒の良い菌を増やす③腸内に住みやすい菌を増やす④腸の働きを良くします。海藻サラダをしっかりと食べて卒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 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 レモンをじゅう	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	今日の献立は、「ぶり」です。ぶりは出世魚の代表です。わかししいなだゆわさき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。産日本では、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 ブロッコリーののもの	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	とりにく あぶらあげ とうふ かつおだし	ごぼう こんにゃく にんにく 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、食料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addock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礼儀やマナーを大切にしています。歴史と伝統を大切に作る国です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	イギリス料理			
		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 ジ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 考に作られました。発酵の由来は、「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、白い発酵乳が有名ですが、発酵の味の イメージなのだそうです。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、そんなカルピスを家天 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	むぎごはん			こめ むぎ	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、 大豆の串まで発酵が進み、ねばねば成分 が多い旨味の強い納豆になります。発酵 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 えのきだけ			
20	むぎごはん			こめ むぎ	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。親がにし 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 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	きっかぼんかん		ぼんかん			
21	むぎごはん			こめ むぎ	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 どうぶ 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。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 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		
	わかめスープ	わかめ どうぶ たまご	ねぶかねぎ たまねぎ			


曜	日	こんだてめい	おもなでいりようとはたらき			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」といわれるほど有名人、大人になっても懐かしい給食の味なのだそうです。今年はお氷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、見た目が落しげで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	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 かきごおりシロップ		
27		しおにぎり	①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、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧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」が一箱初で、お昼さんがお昼をして資金を集め、材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。漬物を醤油和えに、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				
		さけのしおやき	しおさけ				
		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	②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、静岡県代表的な特産物です。今日の干物は、給食用に開発された唐揚げ用の干物で、香ばしくて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、緑茶が使われているそうですよ。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、隠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	りょくちや	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 えのきたけ	みずあめ さとう		
水		みそしる	どうふ おせ かつおだし	にんじん だいこん ごぼう			



日 曜	こんだてめい	おもなで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	むぎごはん	③郷土料理献立 		こめ むぎ	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 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 ふたもつ 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	きっかばんかん		ばんかん			
30	ちゅうかめん	④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。この豊かな地元の恵りを学校給食に取り入れ、子供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	びゅうにゅう				
	とんこつラーメン	なまこ さつまいも 揚げ	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 ちゅうかいため	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ろう...

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。お食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。

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。

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るう」
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)