



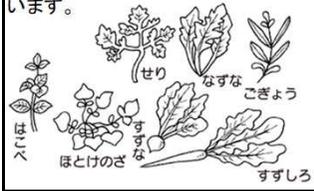
1月分予定献立表



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
9	水	こめこむしパン			ななくさうどん ごぼうのかきあげ フルーツあんにと豆腐	だいずいんりょう あぶらあげ かつてん とうにゆう	こめこパン こめこめん こめこ あぶら さとう	だいこん かぶ せり はこべ なすな ごぼう ほとけのぎ ごぎょう もも ながねぎ にんじん りんご ようなし レモン	16.8 638	1月の献立目標 「年始らしい献立」 「体を温める献立」
10	木	ごはん			かぶとじゃがいものみそしる ほつけのしおやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ほつけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	かぶ こまつな にんじん ほししいたけ れんこん	26.2 602	
11	金	なめし			けんちんじる ぶりのゆうあんやき おしるこ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ ぶり あずき	こめ あぶら ごまあぶら しらたまもち さといも さとう	あおな ごぼう こんにやく にんじん だいこん ゆず ほししいたけ ながねぎ	25.5 674	11日(金) 「ぶりの幽庵焼き」 いまが旬のゆずの香りを をきかせた焼き魚です。
15	火	ごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる さんまのしおやき にくじゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき	24.8 644	すずなはかぶ、すず しろは大根のこです。
16	水	わふうスパゲティ (スパゲティ)			(スパゲティソース) アーモンドサラダ ぼんかん	ベーコン とりにく だいずいんりょう	こめこめん さとう オリーブあぶら でんぶん アーモンド あぶら	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ にんじん コーン ぼんかん	21.6 565	17日(木) 「ネーブルオレンジ」 ネーブル(navel)とは 英語で「へそ」という 意味です。ヘタの 反対側にへそのような くぼみがあるため、 この名がつけました。
17	木	ごはん			しせんふうマーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ ネーブルオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにくしょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ネーブルオレンジ	25.2 684	
18	金	かてめし			ぶたばらとはくさいのみそしる やしししゃも(2はん) もやしとこまつなのあえもの	こんぶ あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ からふとししゃも	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな さやいんげん はくさい ながねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	25.2 610	
21	月	ツナピラフ			わかめととりにくのスープ ごぼうとキャベツのサラダ みかん	まぐろフレーク だいずいんりょう ベーコン とりにく わかめ	こめ オリーブあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ ごぼう キャベツ みかん	25.1 638	
22	火	ごはん			とんじる しろみざかなのマヨネーズやき はくさいとこまつなのおひたし ぶどうゼリー	だいずいんりょう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ たら かつおぶし ぶどうゼリー	こめ あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん パセリ ながねぎ たまねぎ こまつな はくさい ぶどうゼリー	25.8 614	23日(水) お好みでチキンカツ とサラダをパンにはさ んで食べてください。
23	水	こめこスライスパン	コーヒー とうにゆう		じゃがいもとコーンのとうにゆうスープ チキンカツ キャベツとにんじんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいずいんりょう ベーコン とうにゆう とりにく	こめこパン じゃがいも こめこ こめパンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ	21.6 679	
24	木	ごはん (やきのり)			ふゆやさいのみそしる ぎんざけのしおやき きんぴらごぼう	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ さつまあげ のり	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく	24.8 592	ご飯をのりで巻いて 食べてください。

9日 七草

1月7日は「七草の節句」です。この日は七草がゆを食べて邪気を払い、一年の無病息災を祈る風習があります。また、お正月のごちそうです。給食ではうどんに七草を使います。



11日 鏡開き

この日はお正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。鏡もちを「割る」のに、なぜ「開く」というのでしょうか？

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使うのです。ほかにも、縁起の悪い言葉を嫌って「するめ」を「あたりめ」、「梨」を「ありの実」と呼ぶこともあります。給食では白玉もちを使っておしるこを出します。



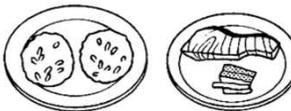
こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょくつけるもの	のみもの	しよつきぐ	おかず	おもにからだをつくるものになるしょくひん	おもにエネルギーのともになるしょくひん				おもにからだのちようしよととのえるものになるしょくひん
25	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにく だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	20.1 660	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>30日(水) 学校給食週間最終日 「地場産給食」</p> <p>東京都が発祥の小松菜を使ったシチューを出します。</p> </div>	<p>18日 埼玉県の郷土料理「かてめし」</p> <p>埼玉県は東京都の北側にあり、私たちににとっては身近な県ですね。埼玉県秩父地方の郷土料理である「かてめし」は、お米が貴重だったため、たっぷりの具(糧)を混ぜて炊いたことが始まりといわれています。また、秩父の言葉で「かてる」は「混ぜる」という意味があることも名前の由来だそうです。</p> 
28	月	ごはん			ちゅうかふうスープ すぶた フルーツあんにとどうふ	だいずいんりょう やきぶた とりにく ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ ながねぎ ピーマン りんご もも ようなしレモン	25.8 687		
29	火	さつまいもごはん			あつあげとぶたにくのみそに わかめともやしのもの のぼんかん	だいずいんりょう ぶたにく みそ なまあげ わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん もやし キャベツ ぼんかん	27.4 674		
30	水	こめこメープル かぼちゃパン			こまつなとほたてのシチュー ツナサラダ みかん	だいずいんりょう ほたてが いとうにゅう まぐるフレーク	こめメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーン みかん	20.5 580		
31	木	ごはん			はくさいとさといものみそしる さわらのたつたあげ ごまあえ	だいずいんりょう みそ あぶらあげ さわら	こめ あぶら さといも でんぶん ごま さとう	こんにやく ほうさい ながねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	25.2 656		
<p>※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(木)です。納め忘れのないようお願いいたします。</p>						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 639 キロカロリー	たんぱく質 24.3 グラム			

1月24日から30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立愛蘭小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

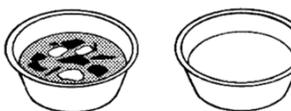


明治22年



おにぎり、塩鮭、菜の漬物

昭和22年



トマトシチュー
ミルク (脱脂粉乳)

昭和27年



コッパン、ミルク (脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ、せんキャベツ
ジャム

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳、甘酢あえ、果物 (黄桃)
チーズ

昭和51年



カレーライス、牛乳、塩もみ
果物 (バナナ)、スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立
がつくられています。

24日の給食はこのときの献立をイメージしています。ご飯をのりで巻いて、手巻おにぎり風にして食べてくださいね。

戦後の食糧難の中、ユニセフなど外国から小麦粉や脱脂粉乳が支援物資として届き、これを利用して今の学校給食が始まりました。ユニセフ募金をしたことがある人もいますが、日本も助けられていたことがあったのです。



これまではパンや麺などの小麦粉製品が主食だった給食ですが、昭和51年から米飯給食が正式に導入されました。今から約40年前のことです。今も人気のカレーライスはこの頃、給食に登場したのですね。25日はカレーライスです。お楽しみに!

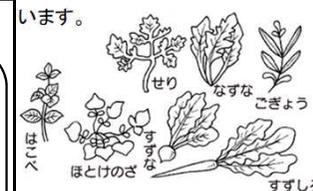




1月分予定献立表



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
9	水	米粉蒸しパン			七草うどん ごぼうのかき揚げ フルーツ杏仁豆腐	だいちいんりょうとりにく あぶらあげ かんてん とうにゅう	こめこパン こめこめん こめこ あぶら さとう	だいちいんりょう せり はこべ なすな ごぼう ほとけのぎ ごぎょう もも ながねぎ にんじん りんご ようなし レモン	21.3 924		1月の献立目標 「年始らしい献立」 「体を温める献立」
10	木	ご飯			かぶとじゃが芋の味噌汁 ほっけの塩焼き ひじきの五目煮	だいちいんりょう あぶらあげ みそ ほっけ さつまあげ だいちいんりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう	かぶ こまつな にんじん ほししいたけ れんこん	34.8 796	11日(金) 「ぶりの 幽庵 焼き」 今が旬のゆずの香り をきかせた焼き魚です。	9日 七草 1月7日は「七草の節句」です。こ の日は七草がゆを食べて邪気を払 い、一年の無病息災を祈る風習が あります。また、お正月のごちそうで 疲れた胃腸を休めるのにもぴったり ですね。給食ではうどんに七草を使 います。
11	金	菜飯			けんちん汁 ぶりの幽庵焼き おしるこ	だいちいんりょう あぶらあげ とうふ ぶり あずき	こめ あぶら ごまあぶら しらたまもち さといも さとう	あおな ごぼう こんにやく にんじん だいちいんりょう ゆず ほししいたけ ながねぎ	33.6 895		
15	火	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが	だいちいんりょう あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいちいんりょう こんにやく にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき	32.8 861	すずなはかぶ、すず しろは大根のことです。	
16	水	和風スパゲティ (スパゲティ)			(スパゲティソース) アーモンドサラダ ぼんかん	ベーコン とりにく だいちいんりょう	こめこめん さとう オリーブあぶら でんぶん アーモンド あぶら	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ にんじん コーン ぼんかん	26.6 704	17日(木) 「ネーブルオレンジ」 ネーブル(navel)とは 英語で「へそ」という 意味です。ヘタの 反対側にへそのような くぼみがあるため、 この名がつけました。	
17	木	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ ネーブルオレンジ	だいちいんりょう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ネーブルオレンジ	32.2 883		
18	金	かてめし			豚ばらと白菜の味噌汁 焼きししゃも(2本) もやしと小松菜の和え物	こんぶ あぶらあげ だいちいんりょう ぶたにく とうふ みそ からふとししゃも	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな さやいんげん はくさい ながねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	29.5 763		
21	月	ツナピラフ			わかめと鶏肉のスープ ごぼうとキャベツのサラダ みかん	まぐろフレーク だいちいんりょう ベーコン とりにく わかめ	こめ オリーブあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ ごぼう キャベツ みかん	31.8 820		
22	火	ご飯			豚汁 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜と小松菜のお浸し ぶどうゼリー	だいちいんりょう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ たら かつおぶし ぶどうゼリー	こめ あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいちいんりょう パセリ ながねぎ たまねぎ こまつな はくさい ぶどうゼリー	33.7 789	23日(水) お好みでチキンカツ とサラダをパンにはさ んで食べてください。	
23	水	米粉スライスパン	コーヒー 豆乳		じゃがいもとコーンの豆乳スープ チキンカツ キャベツとにんじんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン じゃがいも こめこ こめパンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ	30.1 919		
24	木	ご飯 (焼きのり)			冬野菜の味噌汁 銀鮭の塩焼き きんぴらごぼう	だいちいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ さつまあげ のり	こめ あぶら さとう	にんじん だいちいんりょう こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく	32.6 782	ご飯をのりで巻いて 食べてください。	



11日 鏡開き

この日はお正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。鏡もちを「割る」のに、なぜ「開く」というのでしょうか？

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使うのです。ほかにも、縁起の悪い言葉を嫌って「するめ」を「あたりめ」、「梨」を「ありの実」と呼ぶこともあります。

給食では白玉もちを使ったおしるこを出します。



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
25	金	カレーライス (ご飯)			(カレー) キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにく だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	24.6 853	30日(水) 学校給食週間最終日 「地場産給食」 東京都が発祥の小松菜を使ったシチューを出します。	18日 埼玉県の郷土料理 「かてめし」 埼玉県は東京都の北側にあり、私たちにっては身近な県ですね。埼玉県秩父地方の郷土料理である「かてめし」は、お米が貴重だったため、たっぷりの具(糧)を混ぜて炊いたことが始まりといわれています。また、秩父の言葉で「かてる」は「混ぜる」という意味があることも名前の由来だそうです。 
28	月	ご飯			中華風スープ 酢豚 フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう やきぶた とりにく ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ ながねぎ ピーマン りんご もも ようなし レモン	32.8 903		
29	火	さつまいもご飯			厚揚げと豚肉の味噌煮 わかめともやしの酢の物 ぼんかん	だいずいんりょう ぶたにく みそ なまあげ わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ ぼんかん	34.8 875		
30	水	米粉メープル かぼちゃパン			小松菜とほたてのシチュー ツナサラダ みかん	だいずいんりょう ほたてが いとうにゅう まぐろフレーク	こめ コーンスターチ さとう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーン みかん	25.8 783		
31	木	ご飯			白菜と里芋の味噌汁 さわらの竜田揚げ ごま和え	だいずいんりょう みそ あぶらあげ さわら	こめ あぶら さといも でんぶん ごま さとう	こんにゃく ほうきさい ながねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	31.3 850		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(木)です。納め忘れのないようお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 836 キロカロリー	たんぱく質 31 グラム			

1月24日から30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



今月の地場野菜

おいしいよ!

明治 22 年

おにぎり、塩鮭、菜の漬物

昭和 22 年

トマトシチュー
ミルク (脱脂粉乳)

昭和 27 年

コップパン、ミルク (脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ、せんキャベツ
ジャム

昭和 40 年

ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳、甘酢あえ、果物 (黄桃)
チーズ

昭和 51 年

カレーライス、牛乳、塩もみ
果物 (バナナ)、スープ

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立
がつくられています。

24日の給食はこのときの献立をイメージしています。ご飯をのりで巻いて、手巻おにぎり風にして食べてくださいね。

戦後の食糧難の中、ユニセフなど外国から小麦や脱脂粉乳が支援物資として届き、これを利用して今の学校給食が始まりました。ユニセフ募金をしたことがある人もいますが、日本も助けられていたことがあったのです。



これまではパンや麺などの小麦粉製品が主食だった給食ですが、昭和51年から米飯給食が正式に導入されました。今から約40年前のことです。今も人気のカレーライスはこの頃、給食に登場したのです。25日はカレーライスです。お楽しみに!

