



よていこんだてひょう

寒さに負けない食事をしよう！

こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント

- ・おせち料理や鏡開きに関わって、おせち料理の1つである松風焼きやあずき白玉を取り入れ、給食を食べながら日本の伝統文化について学べるようにしました。
- ・24日から30日までは学校給食週間です。この週では、給食の歴史や長野県の食文化について学ぶことができる献立になっています。

旬の食材

大根、白菜、ねぎ、ブロッコリー、みかん、ぼんかん、わかさぎ、鱈

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとつことメモ	
8 水	ごはん	ごはん		精白米	593 kcal	<p>松風焼きはおせち料理の1つです。なぜおせち料理になったのかは給食の放送でお伝えします。</p>	
		まつかぜやき	鶏若鶏肉ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	しょうが、えのきたけ(ゆで)	パン粉(乾燥)、三温糖、こま(いり)白		27.4 g
		かみかみサラダ	さきいか	キャベツ、りょうとうもろこし、きゅうり、にんじん	米サラダ油、上白糖		19.9 g
		とうふとみつばのすましじる	木綿豆腐、かつお厚削り節	切りみつば、えのきたけ、にんじん、だいこん			2.2 g
9 木	ソフトめんごもくあん	ソフトめんごもくあん	豚肩(脂肪なし)、ほたてがい、貝柱、水煮缶詰	しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、あらげきくらげ(乾)、はくさい、こまつな	中力粉(1等)麵：主食、米サラダ油、かたくり粉	646 kcal	<p>畑の肉と呼ばれる大豆は苦手な人が多いと思います。ココアビーンズは、おやつ感覚でパクパク食べることができます。</p>
		かんてんサラダ	寒天	りょうとうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま油、上白糖、こま(すり)白	26.5 g	
		ココアビーンズ	大豆(国産、乾)		かたくり粉、米サラダ油、上白糖	18.5 g	
						2.0 g	
10 金	ごはん	ごはん		精白米	770 kcal	<p>鏡開き</p> <p>調理の山岡先生は、豆を煮るのがとても上手です。今日は手作りのあずきあんに、白玉をからめます。</p>	
		ブリのみそマヨやき	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ	三温糖、マヨネーズ(全卵型)		30.2 g
		だいこんとささみのサラダ	ささみチャンク	だいこん、みず菜、にんじん、こまつな、とうもろこし(か-補冷凍)	上白糖、ごま油、こま(いり)白		23.1 g
		あずきしらたま	あずき(乾)		白玉粉、上白糖		1.2 g
14 火	コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉、上白糖、ショートニング	598 kcal	<p>私はふうらいかじきという魚で、みなさんが知っているかじきよりも吻(ぶん)という口のところが短いのが特徴です。</p>
		かじきのオニオンガーリックソース	ふうらいかじき	にんにく(りん壺)、しょうが、玉葱	米粉、かたくり粉、米サラダ油、米サラダ油、三温糖	29.7 g	
		ひじきのサラダ	まぐろ缶詰(味付けルー)	きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	米サラダ油、上白糖	17.5 g	
		ポテトスープ		玉葱、はくさい、にんじん、とうもろこし(か-補冷凍)	じゃがいも	3.0 g	
15 水	マーボーどん	マーボーどん	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんにく(りん壺)、しょうが、ねぎ、干し椎茸、だけ(か-煮)、にんじん、にら	精白米、米サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	599 kcal	<p>ブロッコリーは冬が旬でうま味がたっぷりの野菜です。</p>
		ブロッコリーのちゅうかあえ	ささみチャンク	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし(か-補冷凍)	上白糖、ごま油	23.5 g	
		わかめスープ	カットわかめ	玉葱、キャベツ、にんじん	こま(いり)白、ごま油	17.2 g	
		みかん		みかん S		2.4 g	
16 木	かいせんラーメン	かいせんラーメン	豚肩(脂肪なし)、むきえび、あさり、いか、白高こんぶ、かつお厚削り節	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、しならく、とうもろこし	中力粉(1等)麵：主食、米サラダ油、ごま油	696 kcal	<p>10月に出たスイートポテトはボソボソした食感になってしまいました。リベンジでしっとりのスイートポテトになるようがんばります！</p>
		キャベツとちくわのサラダ	焼き竹輪	キャベツ、こまつな、にんじん	上白糖、ごま油	26.6 g	
		スイートポテト	たまご、牛乳、クリーム(乳脂肪)、卵黄		さつまいも、無塩バター、上白糖	19.9 g	
						2.1 g	
17 金	ふりかけごはん	ごはん			精白米	580 kcal	<p>骨太ふりかけは、カルシウムがふくまれる、しらす・ごまが入っています。これだけでごはんをモリモリ食べることができますよ♪</p>
		ほねぶとふりかけ	しらす干し(微乾燥品)、かつお加工品(削り節)		こま(いり)白、三温糖	24.1 g	
		がんものふくめに	がんもどき		三温糖	18.4 g	
		れいしゃぶサラダ	豚モモ(脂肪なし)	キャベツ、みず菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし(か-補冷凍)	ごま油、上白糖、こま(すり)白、ねりごま白	2.4 g	
わかめのみそしる	カットわかめ、油揚げ、みそ、煮干し	えのきたけ、玉葱、にんじん					

20月		ごはん			精白米	560 kcal		土の中で育つ野菜のことを 根菜 といいます。かみごたえのある野菜が多いです。
		ねぎしおチキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しょうが,にんにく(りん茎),葉ねぎ	上白糖,ごま(いり)白,ごま油	28.0 g		
		こんさいのごまみそに	豚肩(脂身付き),焼き竹輪,米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう,にんじん,れんこん	板こんにゃく,三温糖,ごま(すり)白	15.1 g		
		ふわふわスープ	鶏卵(冷凍全卵液卵),日高こんぶ,かつお厚削り節	えのきたけ,玉葱,にんじん,こまつな	かたくり粉	1.8 g		
21火		コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	595 kcal		ほたては、甘みとうま味の強い貝です。あさりの 約10倍 のうま味成分がふくまれているそうです。
		たまごサンドのぐ	鶏卵(水煮缶詰), ツナ	キャベツ	マヨネーズ(全卵型)	24.4 g		
		ほたてのサラダ	ほたてがい・貝柱, 水煮缶詰	ブロッコリー,はくさい,きゅうり,赤ピーマン,とうもろこし(お-補冷凍)	オリーブ油,上白糖	22.8 g		
		マカロニスープ		にんじん,玉葱,こまつな	マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも	3.0 g		
22水		てづくりカレー	豚肩(脂肪なし),脱脂粉乳,クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん	精白米,米サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,はちみつ,三温糖	614 kcal		カレーの日 1982年 1月22日 、全国の学校給食でカレーが登場したことから、この日はカレーの日になりました。
		ツナサラダ	まぐろ缶詰(油漬7-8割削り)	こまつな,りょうとうもろやし,キャベツ,にんじん	上白糖	25.6 g		
		こざかなチップ	かたくちいわし(煮干し)		ごま(いり)白,上白糖	17.9 g		
						2.2 g		
23木		かしわうどん	鶏若鶏肉モモ(皮付き),日高こんぶ,かつお厚削り節	ぶなしめじ,にんじん,玉葱,はくさい,こまつな,ねぎ	強力粉,三温糖	664 kcal		大人気のじゃがまるくんですが、たくさんじゃがいもを蒸してつぶして、丸めて揚げてと作業が多いので、調理の先生は大変ですが、みなさんの笑顔のためにがんばってくれています。
		わふうサラダ	かに風味かまぼこ,カットわかめ	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	ごま油,ごま(いり)白,上白糖	25.5 g		
		じゃがまるくん	サイコロチーズ4mm角,ベーコン,牛乳		じゃがいも,かたくり粉,米サラダ油	21.9 g		
						2.2 g		
24金		ごはん			精白米	605 kcal		学校給食週間～給食の歴史①～ 学校給食が始まった時のメニューを再現しました。1989年に 山形県の小学校 で始まりました。
		やきざかな	塩ざけ			28.6 g		
		つけものあえ		大根(たくあん干し大根漬),きゅうり,にんじん,キャベツ		16.9 g		
		すいとん	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,かつお厚削り節,味の会,手作りみそ	だいこん,にんじん,ごぼう,西洋かぼちゃ,ぶなしめじ,こまつな,ねぎ	薄力粉,かたくり粉	2.3 g		
27月		キムタクごはん	豚モモ(脂肪なし)	にんにく(りん茎),にんじん,はくさい(キムチ漬),大根(たくあん漬)	精白米,米サラダ油	617 kcal		学校給食週間～長野県の食文化①～ キムタクご飯は、 長野県塩尻市 の学校の栄養士さんが考えたメニューです。
		しなのじサラダ	かつお加工品(削り節)	キャベツ,りょうとうもろやし,のざわな(調味漬)		26.0 g		
		かんてんいりにくだんごスープ	豚ひき肉,鶏卵,寒天	玉葱,しょうが,にんじん,チンゲンツァイ	かたくり粉	20.0 g		
		プリン	牛乳		プリンの素	1.9 g		
28火		ココアあげパン	脱脂粉乳,ココア		強力粉,上白糖,ショートニング,米サラダ油,上白糖	642 kcal		学校給食週間～給食の歴史②～ 揚げパンを給食に出そうと考えたのは、今から約70年前 小学校で働いていた調理員さん でした。
		とりにくのトマトに	鶏若鶏肉モモ(皮なし),大豆(水煮)	にんにく(りん茎),玉葱,ぶなしめじ,トマト缶詰(ホール)	オリーブ油,三温糖,かたくり粉	28.3 g		
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切干しだいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし(お-補冷凍)	上白糖,ごま(すり)白	22.4 g		
		はくさいスープ		玉葱,はくさい,にんじん		3.3 g		
29水		ごはん			精白米	640 kcal		学校給食週間～長野県の食文化②～ 南信州の特産品である市田柿給食では初登場です。周りに白い粉がついていますが、これは柿の糖分が外にしみ出して結晶化したものだそうです。
		プルコギ	豚モモ(脂肪なし)	にんじん,玉葱,はくさい,にら,にんにく(りん茎)	普通はるさめ(乾),ごま油,上白糖	26.0 g		
		もやしのごまじょうゆあえ		こまつな,にんじん,りょうとうもろやし,とうもろこし(お-補冷凍)	ごま油,上白糖,ごま(いり)白	14.6 g		
		さつまいものみそしる	みそ,煮干だし	玉葱,だいこん,ねぎ	さつまいも	2.4 g		
30木		ソフトめんパイタンスープ	豚肩(脂肪なし),なると	しょうが,にんにく,にんじん,とうもろこし,キャベツ,きくらげ(乾),さやえんどう(冷)	中力粉(1等)麵:主食,かたくり粉	678 kcal		学校給食週間～給食の歴史③～ 今はあまり給食に登場しなくなつたくら。実は 鉄分 が多くふくまれています。
		くじらのたつたあげ	くじら肉(赤肉)	にんにく(りん茎),しょうが	上白糖,かたくり粉,米サラダ油	33.9 g		
		はくさいとれんこんのしおこんぶあえ	塩昆布,サイコロチーズ4mm角	はくさい,むきえだまめ(冷凍),れんこん,にんじん	ごま(いり)白,ごま油	20.3 g		
						2.4 g		
31金		ごはん			精白米	556 kcal		しまほっけはその名の通り体にしま模様があります。
		しまほっけのてりやき	しまほっけ		三温糖	28.3 g		
		あつあげのみそいため	豚肩(脂肪なし),生揚げ,米みそ(淡色辛みそ)	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,青ピーマン,にんじん	米サラダ油,三温糖,かたくり粉	16.7 g		
ごはん	鶏卵,鶏若鶏肉モモ(皮なし),日高こんぶ,かつお厚削り節	玉葱,にんじん,切りみつば	かたくり粉	1.8 g				

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー624kcal、たんぱく質20.1~30.9g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【1月の給食の平均栄養量は、エネルギー629kcal、たんぱく質27.2g、脂質19.0g、食塩相当量2.3gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。