



1月の こんだて



★1月の平均栄養価★

・エネルギー	721kcal
・たんぱく質	29.6g
・脂質	21.8g
・食塩	2.8g



あけましておめでとうございます！ 本年も安全でおいしい給食をつくってまいりますのでよろしくお願いします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に、給食の役割について知り、考えてみましょう！

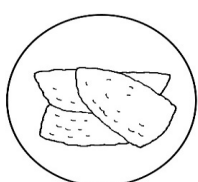


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



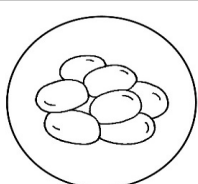
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



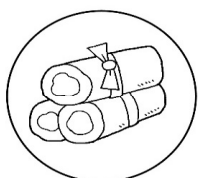
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



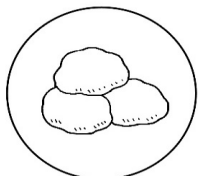
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



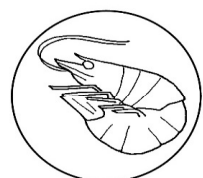
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



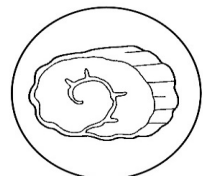
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



伊達巻

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



日	9日(金)	13日(火)	14日(水) ☆小正月献立☆	15日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンピラフ <ul style="list-style-type: none"> こめ 88 黄 むぎ 7 黄 とりこ 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 コーン 15 緑 あぶら1 しお0.8 こしょう0.04 コンソメ0.9 ・牛乳 1本 赤 ・ABCスープ <ul style="list-style-type: none"> とりこ 20 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ(アルファベットがた) 3 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 じゃがいも 25 黄 パセリ 0.3 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風混ぜごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ88 25 赤 ぶたにく 10 赤 やきぶた 15 緑 ピーマン 5 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 ほししいたけ 0.8 緑 あぶら1.2 しょうゆ4 しお1 さけ1.2 こしょう0.03 ごまあぶら1 ちゅうかスープのもと1.2 ・牛乳 1本 赤 ・とりミンチと白菜のスープ <ul style="list-style-type: none"> とりひきに 20 赤 はくさい 25 緑 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 8 緑 コーン 6 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 ・ヨーグルト 1こ 赤 	<ul style="list-style-type: none"> ・とりそぼろごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 92 黄 むぎ 8 黄 とりひきに 50 赤 しょうが0.4 さけ1.2 あぶら1 さとう1.8 みりん1 しょうゆ3.3 にんじん 12 緑 えだまめ 5 緑 ・ジョア 1本 赤 ・はんぺんフライ 1こ 赤 ・白玉雑煮 <ul style="list-style-type: none"> にこみもち 25 黄 にんじん 8 緑 はくさい 20 緑 だいこん 15 緑 こまつな 5 緑 かまぼこ 5 赤 みそ4 しろみそ11 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・とんかつ <ul style="list-style-type: none"> とんかつ 2こ 赤 あげあぶら6 とんかつソース4 ・ごまドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 10 緑 きゅうり 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ごまドレッシング9 ・ウインナーポテトスープ <ul style="list-style-type: none"> ウインナー 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 じゃがいも 25 黄 パセリ 0.4 緑 しお0.4 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7
メモ	2026年の給食が始まりました。本年も安全安心でおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について考えてみましょう。	ミンチとは、どういう意味でしょう？実はミンチとは、英語のミス(きざむ)から転じた和製英語です。つまり、ミンチとひき肉は同じものです。特に関西では、ミンチとよぶことが多いそうですよ。	一月一日の元日は「大正月」、明日の15日は「小正月」といいます。小正月には、豊作や家内安全を祈願します。今日はお正月っぽく、白みそのお雑煮です。おもちゃ入るので、よくかんで食べてくださいね！	ブロッコリーはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防などに効果があります。現在は輸入のものもあるため、1年中スーパーで購入することができますが、本来は11月～3月頃までが旬の冬野菜です。
日	16日(金)	19日(月) ☆和歌山発見献立☆	20日(火)	21日(水)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・マーボー豆腐 <ul style="list-style-type: none"> ぶたひきに 40 赤 とうふ 70 赤 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.7 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 40 緑 ねぎ 4 緑 あぶら1 しょうゆ2 さけ1.2 さとう2 トウバンジャン0.1 みそ4 あかみそ4 しょうが0.7 にんにく0.7 ごまあぶら0.3 ちゅうかスープのもと0.7 かたくりこ2 ・バンバンジーサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 20 緑 とりこ(ほぐし) 10 赤 ちゅうかドレッシング8.5 すりごま1.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 92 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 30 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 22 緑 あぶら1 にんにく0.6 しょうが0.6 ウスターソース0.8 しょうゆ0.8 しお0.1 こしょう0.04 カレールウ19 カレーこ0.3 ・牛乳 1本 赤 ・みかん白玉ポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかん 20 緑 パイナップル 35 緑 もも 20 緑 しらたまだんご 30 黄 みかんジュース 15 緑 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・照り焼きチキン <ul style="list-style-type: none"> とりこ 1こ 赤 しお0.1 こしょう0.02 さけ1.2 にんにく0.2 しょうが0.2 しょうゆ3.5 さとう2 かたくりこ0.3 みりん1.5 ・ドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ30 20 緑 きゅうり 5 緑 コーン 5 赤 ハム 5 赤 しお0.3 こしょう0.04 あぶら3 さとう1 す3 ・かぶのクリームスープ <ul style="list-style-type: none"> とりこ 20 赤 はくさい 20 緑 かぶ 15 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 シチューのもと7 しお0.6 こしょう0.04 コンソメ0.1 あぶら1.2 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ちくわのお好みあげ <ul style="list-style-type: none"> ちくわ 3こ 赤 こむぎこ6 かつおぶし0.3 あおのり0.1 あげあぶら4 とんかつソース3 ・白菜のおひたし <ul style="list-style-type: none"> はくさい 35 緑 きゅうり 25 緑 しょうゆ2.4 さとう0.3 ・とりと大根のスープ <ul style="list-style-type: none"> とりこ 20 赤 だいこん 25 緑 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 8 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 しょうが0.15
メモ	バンバンジーは、漢字で「棒棒鶏(ぼうぼうどり)」と書きます。鶏肉をゆでて細かくさき、ごまの入ったタレで和えたものです。給食では、野菜とまぜあわせてサラダにしています。	今日のフルーツポンチに使われているみかんジュースは、田辺市秋津野の里でとれた完全みかだけをそのまましぼった、完全無添加、成分無調整のみかんジュースです。自然の味を味わってね！	かぶは、冬が旬の野菜で、日本で最も古くから使われている野菜です。春の七草の「すずな」はかぶのことです。白色や赤色、丸いものや長いものなど、いろいろな品種がありますよ。	寒くなってくるとあまみが増えてきておいしい大根は、冬が旬の野菜です。今日は、中華風のスープにしました。しょうがが入っていて温まりますよ。旬の大根を、味わって残さず食べてくださいね。



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始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン	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	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

食事中にふさわしい会話をしましょう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。

毎月19日は食育の日
～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です！

私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国にほこれる食べ物がたくさんあります。引き続き3月まで、和歌山県の魅力をお伝えしていきます♡

今月のテーマは「みかんジュース」です。19日のフルーツポンチに使われているみかんジュースは、田辺市上秋津地域でとれたみかんをそのまましぼったジュースです。完熟みかんのコクとさわやかさ、そして自然な甘さを味わってくださいね～♡

クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。

⑨`⑨`⑰`⑳/㏪の㏻㏼㏽

日	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	☆和歌山県の味☆	☆和歌山県の味☆	☆昔の献立風☆	☆和歌山県の味☆
こんだて	<ul style="list-style-type: none">ごはん 100 黄牛乳 1本 赤ビーフコロッケ 1こ 黄赤ミニトマト 2こ 緑高野豆腐の煮物 15 赤とうや豆腐 10 赤かまぼこ 10 赤たまねぎ 45 緑にんじん 15 緑いんげん 4 緑	<ul style="list-style-type: none">わかめごはん 60 黄わかめごはんのもと 1.2 赤ジョア 1本 赤わかやまラーメン 110 黄ぶたにく 15 赤もやし 30 緑キャベツ 15 緑にんじん 6 緑コーン 6 緑かまぼこ 5 赤カットわかめ 0.3 赤ねぎ 4 緑	<ul style="list-style-type: none">ごはん 100 黄牛乳 1本 赤サケの塩焼き 1こ 赤ピリ辛きゅうり 50 緑豚汁 15 赤ぶたにく 15 赤とうふ 22 赤はくさい 15 緑にんじん 12 緑だいこん 20 緑さつまいも 15 黄ねぎ 4 緑	<ul style="list-style-type: none">ごはん 100 黄梅干し 1こ 緑牛乳 1本 赤みそおでん 30 赤とりにく 50 緑だいこん 25 赤あつあげ 18 緑ひらてん 20 赤ちくわ 12 赤こんにやく 30 緑
ざいりよう	<ul style="list-style-type: none">しょうゆ5.5 さけ1.2 さとう3みりん2 だしこ1.8	<ul style="list-style-type: none">しょうが0.1 にんにく0.1 さけ1.2とんこつスープのもと13 しょうゆ2こしょう0.03 あぶら1	<ul style="list-style-type: none">さとう0.35 しょうゆ3.6ごまあぶら1 いちみつうがらし0.02みそ12 さけ1.2 だしこ3	<ul style="list-style-type: none">しょうゆ1.4 さけ1.2 さとう2みそ8 みりん1 だしこ1.8
メモ	<ul style="list-style-type: none">まぐろぎょうざ 4こ 黄赤あげあぶら3	<ul style="list-style-type: none">まぐろぎょうざ 4こ 黄赤あげあぶら3	<ul style="list-style-type: none">おにぎり・焼き魚・つけもの	<ul style="list-style-type: none">おなかあえの「おなか」とは、かつお節のことです。かつお節は、かつおを煮た後いぶして乾燥させたものです。今日の和え物のようにけずって混ぜたり出汁をとったり、和食には欠かせない食べ物です。

♡1月24日から30日は「全国学校給食週間」です♡

22日(木)	23日(金)	26日(月)
<ul style="list-style-type: none">ごはん 100 黄牛乳 1本 赤サバの梅ソース 1こ 赤あげあぶら5ウスターソース2.5 しょうゆ1 みりん1さとう0.7 ねりうめ1.4 みず1.5ごま和え 30 緑もやし 25 緑キャベツ 6 緑にんじん 30 緑ぶたにく 15 赤じゃがいも 25 黄たまねぎ 35 緑あつあげ 30 赤にんじん 12 緑こんにやく 20 緑いんげん 3 緑しょうゆ5 しょうが0.25 さとう1.7しお0.1 みりん1.2 だしこ1.5	<ul style="list-style-type: none">ジャンバラヤ 85 黄こめ 7 黄むぎ 20 赤ウィンナー 15 赤ぶたにく 30 緑たまねぎ 12 緑トマトかん 10 緑コーン 5 緑ピーマン 1本 赤牛乳 20 赤クリームシチュー 10 緑とりにく 25 黄クリームコーン 30 緑じゃがいも 12 緑たまねぎ 0.3 緑にんじん 0.3 緑パセリ 0.3 緑シチューのもと7.5 しお0.6 こしょう0.04コンソメ0.9 あぶら1.2	<ul style="list-style-type: none">☆人気献立☆キムチチャーハン 93 黄こめ 7 黄むぎ 30 赤ぶたにく 15 緑キムチ 12 緑にんじん 5 緑しお0.2 しょうゆ3オイスターソース2.5 ごまあぶら2ちゅうかスープのもと0.4牛乳 1本 赤わかめスープ 24 赤とうふ 10 赤ベーコン 0.8 赤カットわかめ 10 緑にんじん 15 緑ねぎ 4 緑しお0.6 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5ガトーショコラ 1こ 黄