



日(曜)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<p>2023年は卯年！ 干支ってなあに？</p> <p>中国をはじめとするアジア圏では、大昔から十干(甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸)と十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥)の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは、この十干と十二支を組み合わせた60を周期とした数え方のことを指します。</p> <p>現在では、日本で干支という十二支の「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」を表す言葉として定着しています。現在でも午後0時のことを「正午」と言ったりするのは、昔は十二支で時刻を数えていたことが由来となっています。</p>	<p>牛乳 206 赤</p> <p>コーンピラフ</p> <p>こめ 68 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 コーン 12 緑 パセリ 0.5 緑 あぶら 0.5 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 コンソメ 0.7 バター 0.5 黄</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ベーコン 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 ブロッコリー 12 緑 しお 0.7 さけ 1 しょうゆ 1 こしょう 0.03 コンソメ 0.6</p>	<p>牛乳 206 赤</p> <p>ぎょうざどん</p> <p>こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 50 赤 キャベツ 40 緑 たまねぎ 15 緑 にら 5 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 緑 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.2 さけ 4 しょうゆ 5 あぶら 1 黄 ごまあぶら 2 黄 かたくりこ 1 黄</p> <p>ちゅうかドレッシングサラダ</p> <p>キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 ハム 6 赤 ちゅうかドレッシング 7 黄</p>	<p>牛乳 206 赤</p> <p>小正月こんだて</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 80 黄</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>れんこんのはさみあげ 1 緑 あぶら 黄</p> <p>こうはくなます</p> <p>だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 ゆずかじゅう 1 緑 す 2 さとう 2.5 黄 しお 0.2 ごま 0.5 黄</p> <p>しらたまどうに</p> <p>にこみもち 20 黄 にんじん 2 緑 はくさい 20 緑 こまつな 5 緑 かまぼこ(紅) 8 赤 みそ 4 赤 しろみそ 8 さけ 1 かつおぶし 2 赤</p>	<p>牛乳 206 赤</p> <p>ロールパン(卵なし)</p> <p>ロールパン(卵なし) 1 赤</p> <p>ローストンカツ</p> <p>ローストンカツ 1 赤 トンカツソース 3 黄</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>きゅうり 5 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 しお 0.1 さけ 1 こしょう 0.03 ごまあぶら 1 黄</p> <p>BLTスープ</p> <p>ベーコン 10 赤 レタス 10 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 12 緑 しお 0.5 こしょう 0.03 コンソメ 0.5 しょうゆ 1 さけ 0.6</p> <p>うめゼリー</p> <p>うめゼリー 1 赤</p>	<p>牛乳 206 赤</p> <p>ちゅうかふうませごはん</p> <p>こめ 70 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 20 赤 やきぶた 12 赤 だけのこ 10 緑 ピーマン 7 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 4 緑 しいたけ 0.8 緑 あぶら 1 黄 しょうゆ 3.8 しお 0.1 さけ 1 こしょう 0.03 ごまあぶら 1 黄</p> <p>牛乳 206 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 80 黄</p> <p>にくどうふ</p> <p>ぶたにく 20 赤 とうふ 35 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 しょうゆ 6 さけ 1 みりん 1.7 黄 あぶら 1 黄</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>きゅうり 10 緑 キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 ゆかり 0.5 しょうゆ 1.5 さけ 1 みりん 1.5 にぼし 1.2 赤</p>	<p>牛乳 206 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 80 黄</p> <p>しろみざかなのたつたあげ</p> <p>ほきのたつたあげ 1 赤 あぶら 黄</p> <p>ゆずふうみサラダ</p> <p>キャベツ 22 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 にんじん 3 緑 す 1.3 ゆずかじゅう 1.5 緑 しょうゆ 0.3 しお 0.2 さとう 1 黄</p> <p>びりからきゅうり</p> <p>きゅうり 43 緑 さとう 0.3 黄 しょうゆ 3.2 ごまあぶら 0.8 黄 とうがらし 0.01</p> <p>さつまじる</p> <p>とりにく 5 赤 だいこん 15 緑 こんにゃく 10 緑 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 にんじん 10 緑 さつままいも 15 黄 ねぎ 3 緑 みそ 11 赤 にぼし 1.5 赤</p>		
	<p>水に浸す</p> <p>砕いて加熱</p> <p>濾す</p> <p>豆乳 → おから</p> <p>にがり → 豆腐</p>	<p>2023年の給食が始まりました。今年1年も、みなさんのもとにおいしい給食を安全にお届けすることを目標に職員一同力を合わせてがんばります。冬休み中は、規則正しい生活ができましたか？</p>	<p>ぎょうざ丼は、もともと埼玉県東部の小学生が愛用しています。大正月には、新年に鷹様をお迎えするという意味をもち、小正月には豊作や家内安全を祈願します。「先が見通せる」という願いが込められたれんこん料理と、旨みそ風味の雑煮です。味わってみてください。</p>	<p>とんかつの「とん」とは豚肉のことです。豚肉はビタミンB1をいろんな食品の中でもトップクラスに多く含む、牛肉と比べて8~10倍あります。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物からエネルギーを作るためのとても大事な栄養素です。</p>	<p>梅ゼリーは、リクエストで人気のデザートです。地元田辺の業者さんが田辺産の梅を使って給食用に作ってくださっています。城山台学校給食センターの給食は、田辺の色んな方々に支えられて、毎日給食が出来上がっています。</p>	<p>豆腐の「腐」という字は、日本語の「腐る」という意味ではなく、実は中国語が関係しています(豆腐は紀元前2世紀に中国から日本へ伝わってきました)。中国語では、「腐」は「液体が寄り集まって柔らかい固まりになったもの」という意味があります。</p>	<p>地元田辺の生産者さんが作ってくれた立派な大根を納品していただく予定です。大根は冬にたくさん収穫できて、栄養たっぷりなので、おでんやみそ汁、サラダ、大根おろしなど加熱しても生でもおいしく食べられます。</p>	<p>びりからきゅうりは、リクエストアンケートで毎年上位にランキングしています。きゅうりを約7mmの輪切りにして、茹でます。次にあらかじめ混ぜ合わせておいた調味料(砂糖と醤油とごま油と唐辛子)ときゅうりをあえて完成です。</p>

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー：577 kcal たんぱく質：22.6 g 脂質：17.8 g

- ・献立表の数量は、小3・4年生一人当たりの分量で、単位はgです。幼保・他学年は個数のもの以外は、成長に合わせて調整しています。
- ・材料等の都合で献立内容が変更になる可能性があります。アレルギー項目が増えることはありません。
- ・表示している産地は予定になっています。



令和4年度 1月献立表



幼・保・小学校用②



アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日(曜)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	31(火)
	カレーの日	全国学校給食週間					
献立と材料	牛乳 206 赤	牛乳 206 赤	牛乳 206 赤	牛乳 206 赤	牛乳 206 赤	牛乳 206 赤	牛乳 206 赤
	カレーライス	キムチチャーハン	ごはん	おやこどんぶり	ごはん	とりとこんぶのごはん	ごはん
	こめ 75 黄	こめ 79 黄	こめ 80 黄	こめ 74 黄	こめ 80 黄	こめ 75 黄	こめ 80 黄
	むぎ 5 黄	むぎ 6 黄		むぎ 6 黄		とりにく 15 赤	ビーフコロッケ
	ぶたにく 25 赤	ぶたにく 25 赤	ちくわのおこのみあげ	とりにく 30 赤	うめほし	にんじん 5 緑	ビーフコロッケ 1 黄
	じゃがいも 30 黄	キムチ 10 緑	ちくわ 2 赤	たまねぎ 60 緑	うめほし 1 緑	しおこんぶ 2.5 赤	あぶら 黄
	たまねぎ 35 緑	にんじん 12 緑	こむぎこ 5 黄	にんじん 18 緑	さばのてりやき	しょうゆ 2	トンカツソース 3
	にんじん 25 緑	にら 5 緑	かつおぶし 0.3 赤	あぶらあげ 4 赤	さばのてりやき 1 赤	さけ 1	うめドレッシングサラダ
	あぶら 1 黄	しょうゆ 2.5	あおのり 0.18 赤	かまぼこ 8 赤	わかめのすのもの	さとら 1.5 黄	キャベツ 32 緑
	ウスターソース 0.7	しお 0.2	あぶら 黄	ねぎ 3 緑	キャベツ 22 緑	みりん 0.8	きゅうり 20 緑
しょうゆ 0.7	オイスターソース 2	トンカツソース 2	しょうゆ 6	きゅうり 18 緑	きんぴらつつみやき 1 赤	にんじん 3 緑	
ケチャップ 1	ごま 0.5 黄		しお 0.2	わかめ 0.2 赤	えのきたけ 1 黄	ねりうめ 0.9 緑	
カレールウ 16	ちゅうかスープのもと 0.4	おかかドレッシング	さとら 1.5 黄	す 2.5	にんじん 10 緑	しお 0.1	
しょうが 0.5 緑	ごまあぶら 2 黄	ツナ 5 赤	みりん 1	しょうゆ 1.2	はくさいのみぞしる	こしょう 0.02	
にんにく 0.5 緑		キャベツ 20 緑	かつおぶし 1.5 赤	とらふ 15 赤	あぶら 1 黄	さとら 1.2 黄	
しお 0.2	ワカメスープ	きゅうり 12 緑	たまご 30 赤	えのきたけ 6 緑	しょうゆ 1	しょうゆ 1	
こしょう 0.02	とうふ 20 赤	にんじん 5 緑	ごぼうサラダ	しお 0.17	にんじん 10 緑	す 1	
	ベーコン 5 赤	おかかドレッシング 7 黄	ごぼう 30 緑	さとら 2.2 黄	はくさい 20 緑	こんにゃくのおかか	
ふくじんづけ	わかめ 0.4 赤	とりとだいごんのスープ	にんじん 5 緑	とんじる	ねぎ 3 緑	ぶたにく 10 赤	
ふくじんづけ 1 緑	にんじん 10 緑	とりにく 15 赤	にんじん 15 緑	ぶたにく 8 赤	みそ 11 赤	さつまあげ 15 赤	
	もやし 13 緑	だいごん 20 緑	きゅうり 10 赤	とうふ 20 赤	さけ 1	あつあげ 25 赤	
フルーツヨーグルト	ねぎ 3 緑	とらふ 10 赤	ツナ 0.1	にんじん 5 緑	にぼし 1.5 赤	にんじん 15 緑	
みかん 30 緑	しお 0.5	にんじん 10 緑	しお 0.1	こんにゃく 8 緑		こんにゃく 50 緑	
パイナップル 20 緑	さけ 1	チンゲンサイ 8 緑	こしょう 0.02	ごぼう 5 緑		いんげん 5 緑	
もも 20 緑	しょうゆ 2	しお 0.4	しょうゆ 1	だいごん 15 緑		あぶら 1 黄	
ヨーグルト 14 赤	こしょう 0.03	さけ 1	ケチャップ 6 黄	ねぎ 3 緑		しょうゆ 5	
さとら 0.5 黄	ちゅうかスープのもと 0.6	しょうゆ 2	マヨネーズ 0.2 黄	みそ 11 赤		さとら 1.6 黄	
	ごまあぶら 0.5 黄	こしょう 0.03	ごま 2 黄	さけ 1		ごま 1 黄	
	ごま 0.5 黄	ごまあぶら 0.5 黄		にぼし 1.5 赤		みりん 1.5	
	ほんかん (田辺産)	ちゅうかスープのもと 0.6				かつおぶし 1 赤	
	ほんかん 1 緑	しょうが 0.1 緑					



日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に、山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料提供したことが始まりとされています。

その後、各地で給食が実施されるようになり、昭和初期には栄養失調や体の弱い子どもたちのために栄養を考えた学校給食が出されるようになります。しかし、昭和16年におこった太平洋戦争などの影響で、日本中で食べ物が不足してきたため、学校給食を中止せざるをえなくなりました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。

メモ

1月22日は「カレーの日」です。1982年に、子どもたちに好まれていた「カレーライス」を、全国の学校給食メニューとして提供を呼び掛けた日にちなんでいます。今も昔とあまり変わらず、「カレーライス」は給食では人気上位の献立です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間とは、昭和22年12月24日に、戦争によって中止されていた学校給食が再開されたことを記念(12月だと冬休みに入ってしまうので、1ヶ月ずれています。)して定められました。

食育の日でもお伝えしていますが、地元田辺の生産者さんが作ってくれた冬の旬の大根と、和歌山県で育ったみかんどりを使ったスープです。しょうがで味付けしているので、体の芯から温まります。

全国学校給食週間では、「給食について、詳しく知ったり、考えたりする週間」にしましょうというねらいがあります。この週間は、リクエストで人気の献立や、地場産物を取り入れた献立になっています。

明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の小学校で貧困児童に向けて提供された「おにぎり、焼き魚・漬物」が日本の給食の始まりとされています。当時の給食を再現した献立ですが、ごはんと焼き魚だけでは、現代では栄養量が足りないため、和え物と洋物を追加しています。

白菜は冬が旬の野菜です。日本国内での生産量が多く、キャベツ、だいごん、玉ねぎに、白菜、トマトの順で上位に並んでいます。地元田辺の生産者さんが作ってくれた白菜を使う予定です。

こんにゃくは、さといもの仲間である「コンニャクイモ」から作られるもので、平安時代に日本に伝わってきました。こんにゃくには食物繊維がたくさん含まれています。

- ・献立表の数量は、小3・4年生一人当たりの分量で、単位はgです。幼保・他学年は個数のもの以外は、成長に合わせて調整しています。
- ・材料等の都合で献立内容が変更になる可能性があります。アレルギー項目が増えることはありません。
- ・表示している産地は予定になっています。

