田辺市立城山台学校給食センター

令和５年度　幼保小学校用No.１

＊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。

1月のこんだて

★1月の平均栄養価★
- エネルギー　600kcal
- たんぱく質　23.7g
- 脂質　18.4g
- 食塩　2.3g

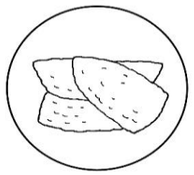
あけましておめでとうございます！本年も安全でおいしい給食をつくってまいりますのでよろしくお願いします。１月は全国学校給食週間があります。これを機に、給食の役割について知り、考えてみましょう！

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。

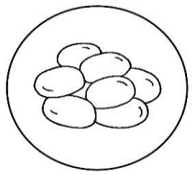


田づくり

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。

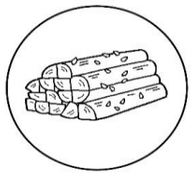
黒豆

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。



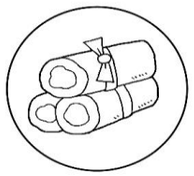
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



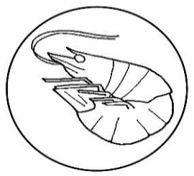
こぶ巻き

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。



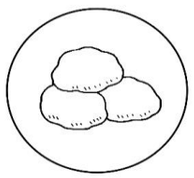
えび

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。



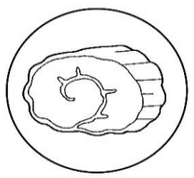
きんとん

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。



伊達巻き

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。



10日（水）　こんだてとざいりょう

- **コーンピラフ**
  - こめ　70　黄
  - むぎ　5　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
  - しお0.7　こしょう0.03　あぶら1
  - コンソメ0.7　バター0.5
- **牛乳**　1本　赤
- **コンソメスープ**
  - ベーコン　5　赤
  - たまねぎ　10　緑
  - にんじん　5　緑
  - ブロッコリー　12　緑
  - じゃがいも　20　黄
  - しお0.7　こしょう0.03　さけ1
  - しょうゆ1　コンソメ1

メモ　2024年の給食が始まりました。みなさん、今年の目標はありますか？ 給食センターは、今年もみなさんのもとに、おいしい給食を安全に届けることを目標に、力を合わせてがんばります！

11日（木）　こんだてとざいりょう

- **ごはん**　80　黄
- **牛乳**　1本　赤
- **ちくわのおこのみあげ**
  - ちくわ　1/2　本　赤
  - こむぎこ5　かつおぶし0.3
  - あおのり0.18　あげあぶら3
  - とんかつソース2
- **おかかドレあえ**
  - ツナ　5　赤
  - キャベツ　20　緑
  - きゅうり　12　緑
  - にんじん　5　緑
  - おかかドレッシング7
- **とりとだいこんのスープ**
  - とりにく　15　赤
  - だいこん　20　緑
  - とうふ　10　赤
  - にんじん　10　緑
  - チンゲンサイ　8　緑
  - しょうが0.1　しお0.4　しょうゆ2
  - さけ1　こしょう0.03　ごまあぶら0.5
  - ちゅうかスープのもと0.6

メモ　ちくわのおこのみあげは、人気があります。ちくわは、魚のすり身を棒に巻きつけて焼いたものです。だから真ん中に穴が開いているんですね。ちなみに、すり身を板に乗せて焼くと、「かまぼこ」になります。

12日（金）　こんだてとざいりょう

- **ちゅうかふうまぜごはん**
  - こめ75　むぎ　5　黄
  - ぶたにく　22　赤
  - やきぶた　12　赤
  - たけのこ　10　緑
  - ピーマン　5　緑
  - にんじん　10　緑
  - ねぎ　4　緑
  - ほししいたけ　1　緑
  - しお0.1　こしょう0.03　しょうゆ3.8
  - さけ1　あぶら1　ごまあぶら0.9
  - ちゅうかスープのもと1
- **牛乳**　1本　赤
- **とりミンチとはくさいのスープ**
  - とりひきにく　15　赤
  - はくさい30　コーン　3　緑
  - にんじん10　チンゲンサイ　8　緑
  - しお0.4　こしょう0.03　しょうゆ2
  - さけ1　ごまあぶら0.6
  - ちゅうかスープのもと0.6
- **みかん**　田辺市産　1こ　緑

メモ　今日のみかんは、地元、田辺産の温州（うんしゅう）みかんです。温州みかんは、9月から収穫が始まり、年末年始に向けて完熟していきます。12月に給食で出たみかんと比べて、お味はいかがでしょうか？

15日（月）　☆こしょうがつこんだて☆

- **とりそぼろごはん**
  - こめ　70　黄
  - むぎ　5　黄
  - とりひきにく　50　赤
  - しょうが0.3　さけ1　あぶら1
  - さとう1.8　みりん1　しょうゆ3.2
  - にんじん　10　緑
  - えだまめ　4　緑
- **牛乳**　1本　赤
- **れんこんのはさみあげ**
  - れんこんのはさみあげ　1こ　赤緑
  - あげあぶら3
- **しらたまぞうに**
  - にこみもち　30　黄
  - にんじん　5　緑
  - はくさい　10　緑
  - だいこん　10　緑
  - こまつな　5　緑
  - かまぼこ　5　赤
  - みそ4　しろみそ8　さけ1
  - だしこ2

メモ　一月一日の元旦は「大正月」、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。「先を見通せる」願いが込められたれんこん料理と、白みそ風味の雑煮を味わって食べてください。

16日（火）　こんだてとざいりょう

- **ごはん**　80　黄
- **牛乳**　1本　赤
- **ロースとんかつ**
  - ロースとんかつ　1こ　赤
  - あげあぶら4　とんかつソース3
- **ごまドレッシングサラダ**
  - ブロッコリー　10　緑
  - きゅうり　15　緑
  - キャベツ　15　緑
  - にんじん　3　緑
  - ごまドレッシング8　こしょう0.01
- **コーンシチュー**
  - とりにく　15　赤
  - コーン　10　緑
  - クリームコーン　10　緑
  - じゃがいも　30　黄
  - たまねぎ　30　緑
  - にんじん　10　緑
  - パセリ　0.3　緑
  - しお0.08　こしょう0.03
  - ポタージュのもと4.8　あぶら1

メモ　ごまはとても小さい粒ですが、栄養価が高い食品です。古代エジプトでは食品としてだけでなく、油や薬としても使われていました。体によい脂肪の他に、カルシウムや鉄などのミネラルも多くふくみます。

17日（水）　こんだてとざいりょう

- **ごはん**　80　黄
- **ジョア**　1本　赤
- **マーボーどうふ**
  - ぶたひきにく　30　赤
  - とうふ　70　赤
  - にんじん　15　緑
  - ほししいたけ　0.5　緑
  - たけのこ　20　緑
  - たまねぎ　30　緑
  - ねぎ　4　緑
  - さとう1.5　しょうゆ1.5　あぶら1　さけ1
  - とうばんじゃん0.07　ごまあぶら0.4
  - みそ4　あかみそ3　かたくりこ1.5　しょうが0.3
  - にんにく0.3　ちゅうかスープのもと0.6
- **バンバンジーサラダ**
  - とりほぐしみ　8　赤
  - キャベツ　25　緑
  - きゅうり　18　緑
  - にんじん　5　緑
  - ちゅうかドレッシング7　すりごま1.5

メモ　今日のチャーハンには、県からいただいたしらすぼし(じゃこ)が使われています。高菜漬けと合わせて、和歌山っぽい味のチャーハンにしてみました。しっかり食べてくださいね！

18日（木）　こんだてとざいりょう

- **かんこくふうすきやきどん**
  - こめ　75　黄
  - むぎ　5　黄
  - ぶたにく　30　赤
  - にんじん　15　緑
  - たまねぎ　50　緑
  - にら　13　緑
  - ほししいたけ　0.6　緑
  - いとこんにゃく　30　緑
  - さとう1.5　しょうゆ5.5　あぶら1
  - ねりごま3　トウバンジャン0.1
  - マヨネーズ(たまごなし)3　さけ1
- **牛乳**　1本　赤
- **はくさいスープ**
  - ベーコン　10　赤
  - はくさい　25　緑
  - にんじん　10　緑
  - チンゲンサイ　5　緑
  - しお0.4　こしょう0.03　しょうゆ2
  - さけ1　ごまあぶら0.5
  - ちゅうかスープのもと0.6

メモ　今日の丼に入っているしいたけは、食物せんいが豊富で、低カロリーです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがふくまれるので、みんなの成長をサポートしてくれます。しっかり食べましょう！

19日（金）　☆まごわやさしいこんだて☆

- **ごはん**　80　黄
- **牛乳**　1本　赤
- **しろみざかなのたつたあげ**
  - しろみざかなたつた　1こ　赤
  - あげあぶら5
- **ごまあえ**
  - もやし　10　緑
  - キャベツ　33　緑
  - にんじん　5　緑
  - さとう0.3　しお0.1　しょうゆ1.8
  - ごま1　すりごま0.5
- **ほねくとだいこんのにもの**
  - とりにく　10　赤
  - ほねく　15　赤
  - だいこん　40　緑
  - にんじん　15　緑
  - こんにゃく　20　緑
  - いんげん　5　緑
  - さとう1.5　しお0.1　しょうゆ4.5
  - さけ1　みりん1.5　だしこ1.2

メモ　今日の「まごわやさしい」のテーマは、「ご」のごま、「や」のやさい、そして「さ」の魚です！ しつこいようですが、魚には良質のたんぱく質やミネラルが豊富！ 成長のために、しっかり食べましょう！

＊献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。（個数のもの以外）

令和５年度１月　幼保小学校用№２

毎月１９日は食育の日　～まごわやさしい～

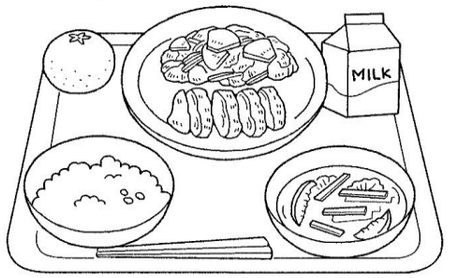
「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすくごろ合わせにした合言葉のことです。今月の１９日の給食のテーマは、「ご」のごま、「や」の「やさい」と「さ」の「さかな」です。魚は、質のよいたんぱく質や、ビタミンなどを多くふくむ、成長期にうれしい食べ物です。しっかり食べてください！

「**ま**」･･･まめ	だいず、えだまめ、そらまめなど
「**ご**」･･･ごま	いりごま、すりごま、ねりごまなど
「**わ**」･･･わかめ	わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻
「**や**」･･･やさい	にんじん、たまねぎ、きゅうりなど
「**さ**」･･･さかな	いわし、さば、アジ、サケなど
「**し**」･･･しいたけ	しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ
「**い**」･･･いも	じゃがいも、さつまいもなど

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための１週間です。

給食は生きた教材



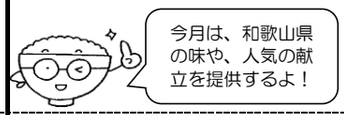
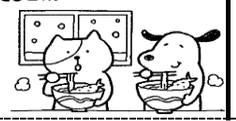
給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

*材料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。）

♡1月24日から30日は「全国学校給食週間」です♡

日	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）
こんだてとざいりょう	☆カレーの日こんだて☆ ・カレーライス こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 にんにく0.5　しょうが0.5　あぶら1 しお0.1　カレールウ16　こしょう0.03 ウスターソース0.5　しょうゆ0.5 ・牛乳 1本 赤 ・みかんしらたま みかん 20 緑 パイナップル 30 緑 もも 10 緑 しらたまだんご 20 黄 みかんジュース 10 緑  今月は、和歌山県の味や、人気の献立を提供するよ！	・ごはん 80 黄 ・うめぼし 1こ 緑 ・牛乳 1本 赤 ・みそおでん とりにく 25 赤 あつあげ 20 赤 ひらてん 18 赤 ちくわ 10 赤 だいこん 40 緑 こんにゃく 30 緑 さとう1.8　しょうゆ1.3　みそ6.8 さけ1　みりん1　だしこ1.5 ・わふうサラダ キャベツ 20 緑 もやし 20 緑 ブロッコリー 10 緑 おかかドレッシング7 	☆和歌山県の味☆ ・わかめごはん こめ 80 黄 わかめごはんのもと1.5 ・牛乳 1本 赤 ・ビーフコロッケ ビーフコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら4　とんかつソース3 ・ミニトマト 2こ 緑 ・こうやどうふのたまごとじ とりにく 15 赤 こうやどうふ 6 赤 たまご 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 いんげん 5 緑 さとう1.8　しょうゆ6　みりん2 さけ1　だしこ1.5 	☆和歌山県の味☆ ・ごはん 80 黄 ・ゆかり（こぶくろ） 1こ ・牛乳 1本 赤 ・わかやまラーメン ラーメン 90 黄 ぶたにく 10 赤 かまぼこ 5 赤 カットわかめ 0.3 赤 もやし 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 6 緑 コーン 5 緑 ねぎ 4 緑 しょうが0.1　にんにく0.1　さけ1 とんこつスープのもと11　しょうゆ1.5 こしょう0.03　あぶら1 ・あげまぐろぎょうざ まぐろぎょうざ 2～3 こ 黄赤 あげあぶら3
メモ	1月22日は「カレー日」です。1982年に、「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。今も昔も、「カレーライス」は給食で人気の献立ですね。	おでんは、もともと田楽（でんがく）といって、焼いたとうふにみそをつけて食べていました。それがだんだん具材が増えていき、江戸時代ごろに今のようなスタイルになりました。	1月24日から30日までの一週間は、「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して（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）定められました。全国学校給食週間には、「給食について、くわしく知ったり、考えたりする一週間にしましょう」というねらいがあります。この機会に、給食について調べてみましょう☆	

日	26日（金）	29日（月）	30日（火）	31日（水）
こんだてとざいりょう	☆和歌山県の味☆ ・じゃことたかなのチャーハン こめ 70 黄 むぎ 5 黄 とりにく 20 赤 しらすぼし（じゃこ） 5 赤 にんじん 13 緑 たかなづけ 10 緑 コーン 10 緑 しお0.4　こしょう0.02　しょうゆ3 ごまあぶら1　あぶら1　ごま1 ・牛乳 1本 赤 ・ちゅうかごまスープ ぶたにく 15 赤 とうふ 22 赤 にんじん 10 緑 えのき 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 しお0.5　こしょう0.03　しょうゆ2 ちゅうかごまスープのもと0.6　さけ1 トウバンジャン0.05　すりごま1 ごまあぶら0.5 県からいただいたじゃこです！	☆人気こんだて☆ ・キムチチャーハン こめ 79 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 25 赤 キムチ 10 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しお0.2　しょうゆ2.5　ごま0.5 オイスターソース2　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 とうふ 20 赤 ベーコン 8 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 もやし 13 緑 しお0.5　こしょう0.03　しょうゆ2 ちゅうかスープのもと0.6 さけ1　ごまあぶら0.5 ・ガトーショコラ 1こ 黄 	☆むかしのこんだて風☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・サケのしおやき 1こ 赤 ・ピリからきゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.35　しょうゆ3.6 ごまあぶら1　いちみとうがらし0.01 ・とんじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 しめじ 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 さつまいも 10 黄 ねぎ 3 緑 みそ11　さけ1　だしこ2 	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 さとう0.2　ケチャップ4 とんかつソース4 ・コーンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 17 緑 にんじん 3 緑 コーン 8 緑 ハム 7 赤 しお0.3　こしょう0.03　さとう0.8 あぶら2.5　す2.5 ・かぶのクリームスープ とりにく 10 赤 ブロッコリー10　たまねぎ 20 緑 にんじん10　かぶ 10 緑 しお0.5　こしょう0.03　コンソメ0.6 こむぎこ2　バター2　あぶら1 ぎゅうにゅう20　なまクリーム1.5
メモ	今日のチャーハンには、県からいただいたしらすぼし（じゃこ）が使われています。高菜漬けと合わせて、和歌山っぽいイメージのチャーハンにしてみました。しっかり食べてくださいね！	今年度も、秋に保育園、幼稚園の年長さん、小学6年生、中学3年生にリクエスト献立アンケートに答えてもらいました。その中で人気のあった献立です。詳しい結果はまたお便りでお知らせしますね！	「おにぎり・焼き魚・つけもの」が日本の給食の始まりでした。今日は、当時の給食を再現した献立です。ごはんと焼き魚だけでは、栄養素や量が足りないので、和え物とする物を追加しています。	かぶは、冬が旬の野菜で、日本では、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。

イラスト転載　家庭とつながる新食育ブック　他　©少年写真新聞社刊