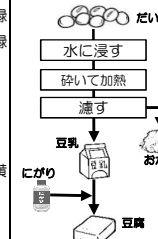


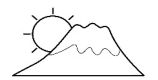


日(曜)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<p>2023年は卯年！ 干支ってなあに？</p> <p>中国をはじめとするアジア圏では、大昔から十干(甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸)と十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥)の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは、この十干と十二支を組み合わせた60を周期とした数え方のことを指します。</p> <p>現在では、日本で干支という十二支の「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」を表す言葉として定着しています。現在でも午後0時のことを「正午」と言ったりするのは、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><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>コーンピラフ</b></p> <p>米 88 黄 麦 7 黄 鶏肉 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 コーン 15 緑 パセリ 0.6 緑 油 0.6 黄 塩 0.8 こしょう 0.04 コンソメ 0.85 バター 0.6 黄</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>ベーコン 6 赤 たまねぎ 12 緑 にんじん 8 緑 じゃがいも 20 黄 ブロッコリー 15 緑 塩 0.8 酒 1.2 しょうゆ 0.8 こしょう 0.04 コンソメ 0.6</p>	<p><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>ぎょうざ丼</b></p> <p>米 102 黄 麦 8 黄 豚ひき肉 65 赤 キャベツ 50 緑 たまねぎ 18 緑 にら 6 緑 おろしにんにく 0.48 緑 おろししょうが 0.48 緑 塩 0.36 こしょう 0.04 酒 4.8 しょうゆ 6 油 1.2 黄 ごま油 2.4 黄 かたくり粉 1.2 黄</p> <p><b>中華ドレッシングサラダ</b></p> <p>キャベツ 30 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 18 緑 ローズハム 7.2 赤 中華ドレッシング 8.4 黄</p> <p><b>ぼんかん (田辺市産)</b> ぼんかん 1個 緑</p>	<p>小正月こんだて</p> <p><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>米 100 黄</p> <p><b>れんごんのはさみ揚げ</b> れんごんのはさみ揚げ 1個 黄</p> <p><b>油</b></p> <p><b>紅白なます</b></p> <p>だいこん 35 緑 にんじん 12 緑 ゆず果汁 1.2 緑 酢 2.4 黄 砂糖 3 黄 塩 0.24 ごま 0.6 黄</p> <p><b>白玉雑煮</b></p> <p>にこみもち 25 黄 カットにんじん(梅) 2 緑 はくさい 20 緑 こまつな 6 緑 かまぼこ(紅) 10 赤 みそ 4 赤 白みそ 11 酒 1.2 かつお節 2.4 赤</p>	<p><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>ドッグパン</b></p> <p>ドッグパン 2個 黄</p> <p><b>ローズとんかつ</b></p> <p><b>ローズとんかつ</b> 2個 赤</p> <p>油 黄 トンカツソース 5</p> <p><b>ごまドレッシングサラダ</b></p> <p>きゅうり 15 緑 キャベツ 22 緑 にんじん 6 緑 ごまドレッシング 9 黄</p> <p><b>BLTスープ</b></p> <p>ベーコン 12 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 24 緑 トマト 12 緑 塩 0.6 こしょう 0.04 コンソメ 0.6 しょうゆ 1.2 酒 0.7</p>	<p><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>中華風まぜごはん</b></p> <p>米 88 黄 麦 7 黄 豚肉 25 赤 焼き豚 18 赤 たけのこ 15 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 12 緑 葉ねぎ 5 緑 干ししいたけ 1 緑 油 1.2 黄 しょうゆ 4 塩 0.12 酒 1.2 こしょう 0.04 ごま油 1 黄 中華スープの素 1.2</p> <p><b>鶏ミンチと白菜のスープ</b></p> <p>鶏ひき肉 18 赤 はくさい 25 緑 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 6 緑 コーン 4 緑 塩 0.5 酒 1.2 しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 ごま油 0.6 黄 中華スープの素 0.7</p>	<p><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>米 100 黄</p> <p><b>すき焼き</b></p> <p>牛肉 40 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 すきやきふ 3 黄 糸こんにゃく 30 緑 はくさい 30 緑 厚揚げ 30 赤 葉ねぎ 6 緑 油 1 黄 しょうゆ 7.5 きゅうり 1.2 砂糖 2 黄 みりん 1.5</p> <p><b>ゆかりあえ</b></p> <p>きゅうり 10 緑 キャベツ 24 緑 もやし 16 緑 にんじん 6 緑 ゆかり 0.6 しょうゆ 1.6</p> <p><b>じゃがもちだんご汁</b></p> <p>じゃがいもだんご 30 黄 にんじん 10 緑 油 15 緑 だいこん 15 緑 葉ねぎ 3 緑 みそ 13 赤 酒 1.2 にぼし 1.8 赤</p>	<p><b>牛乳</b> 206 赤</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>米 100 黄</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>ハンバーグ 1個 赤 ケチャップ 4 トンカツソース 4 水 2</p> <p><b>びり辛きゅうり</b></p> <p>きゅうり 53 緑 砂糖 0.36 黄 しょうゆ 3.6 ごま油 1 黄 とうがらし 0.01</p> <p><b>こんにゃくのおかか煮</b></p> <p>豚肉 10 赤 平天 10 赤 厚揚げ 30 赤 にんじん 20 緑 こんにゃく 75 緑 さやいんげん 5 緑 油 1 黄 しょうゆ 7 砂糖 1.8 黄 ごま 1.2 黄 塩 0.1 みりん 1.8 かつお節 1.2 赤</p>	
	<p><b>献立と材料</b></p>	<p><b>メモ</b></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>一般的に一月一日の元旦を「大正月」、15日を「小正月」といいます。大正月には、新年に歳神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ごん料理と、白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をいふるんな食品の中でもトップクラスに多く含み、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とても大事な栄養素です。</p>	<p>給食センターでは、みかんの皮を食べて育った和歌山県産のみかん鶏を使っています。みなさんに地元の食材を知ってもらい、味わってもらうために、なるべく田辺・和歌山県産の食材を取り入れられるようにしています。</p>	<p>厚揚げの原料である豆腐の「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>	



1ヶ月の平均栄養価  
エネルギー：702 kcal      たんぱく質：26.6 g      脂質：21.1 g

- ・献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。
- ・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。





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 巻 き	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>カレーライス</b> 米 92 黄 麦 8 黄 豚肉 30 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 30 緑 油 1 黄 おろしにんにく 0.6 緑 おろししょうが 0.6 緑 ウスターソース 0.8 ケチャップ 1 しょうゆ 0.8 カレー粉 0.3 カレールウ 19 塩 0.12 こしょう 0.03 <b>福神漬</b> 福神漬 1個 緑 <b>フルーツヨーグルト</b> みかん 35 緑 パイナップル 25 緑 もも 25 緑 ヨーグルト 15 赤 	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>キムチチャーハン</b> 米 93 黄 麦 7 黄 豚肉 30 赤 キムチ 13 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ 2.8 塩 0.25 オイスターソース 2.4 中華スープの素 0.5 ごま油 2 黄 <b>ワカメスープ</b> ベーコン 6 赤 豆腐 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 葉ねぎ 3 緑 塩 0.6 しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 中華スープの素 0.7 ごま油 0.5 黄 ごま 0.6 黄 <b>梅ゼリー</b> うめゼリー 1個 黄	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>ごはん</b> 米 100 黄 麦 7 黄 <b>ちくわのお好みあげ</b> 焼き竹輪 3本 赤 小麦粉 6 黄 かつお節 0.2 赤 あおのり 0.2 赤 油 黄 葉ねぎ 3 緑 しょうゆ 7 塩 0.3 砂糖 1.8 黄 ツナ 6 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 6 緑 おなかドレッシング 8 黄 <b>鶏と大根のスープ</b> 鶏肉 12 赤 だいこん  24 緑 豆腐 12 赤 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 10 緑 塩 0.5 酒 1.2 しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 ごま油 0.6 黄 中華スープの素 0.7 おろししょうが 0.14 緑	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>親子丼</b> 米 93 黄 麦 7 黄 鶏肉 45 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 7 赤 油揚げ 5 赤 かまぼこ 10 赤 砂糖 3 緑 しょうゆ 7 塩 0.3 砂糖 1.8 黄 みりん 1.2 かつお節 1.8 赤 たまご 35 赤 <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう 35 緑 きゅうり 18 緑 にんじん 6 緑 ツナ 10 赤 塩 0.1 こしょう 0.03 しょうゆ 1 ケチャップ 1 マヨネーズ 7 黄 砂糖 0.3 黄 ごま 2 黄	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>ごはん</b> 米 100 黄 <b>うめぼし</b> うめぼし  1個 緑 <b>さばの竜田揚げ</b> さば(和歌山県産) 1切 赤 酒 2 かたくり粉 8 黄 油 黄 砂糖 4 黄 しょうゆ 4 酢 4 おろししょうが 0.25 緑 <b>わかめのすのもの</b> キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 4 緑 カットわかめ 0.25 赤 酢 3 しょうゆ 1.4 ごま 1.2 黄 塩 0.2 砂糖 2.4 黄 <b>みぞ汁</b> 豆腐 25 赤 ぶなしめじ 12 緑 にんじん 12 緑 だいこん 24 緑 葉ねぎ 4 緑 みそ 13 赤 酒 1.2 にぼし 1.8 赤	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>鶏と昆布のごはん</b> 米 90 黄 鶏肉 18 赤 にんじん 6 緑 塩昆布 3 赤 しょうゆ 2.4 酒 1.6 砂糖 1.6 黄 みりん 1 <b>さいちゃんの卵焼き</b> さいちゃん卵焼き 2個 赤 <b>白菜のみそ汁</b> えのきたけ 7 緑 にんじん 11 緑 はくさい 24 緑 葉ねぎ 4 緑 みそ 13 赤 酒 1.2 にぼし 1.8 赤	<b>牛乳</b> 206 赤 <b>ごはん</b> 米 100 黄 <b>ビーフコロッケ</b> ビーフコロッケ 1個 黄 油 黄 トンカツソース 3 <b>梅ドレッシングサラダ</b> キャベツ 35 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 ねり梅 1 緑 塩 0.1 こしょう 0.03 油 1.5 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 酢 1.2 <b>さつまい</b> 鶏肉 6 赤 だいこん 18 緑 こんにゃく 8 緑 にんじん 8 緑 たまねぎ 8 緑 さつまいも 20 黄 葉ねぎ 4 緑 みそ 12.5 赤 酒 1.2 にぼし 1.8 赤	
		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ね。	梅ゼリーは、リクエストで人気が高いデザートです。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。	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。	全国学校給食週間では、「給食について、詳しく知り、考えたりする一週間にしよう」というねらいがあります。この一週間は、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年に山形県 <small>の</small> 小学校で貧困の児童に向けた厚食が給食の始まりとされています。和歌山県からいただく予定の鯖を使って、当時の給食を再現した献立です。ですが、ごはんと焼き魚と漬物だけでは、現代では栄養素や量が足りないため、和え物と汁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、だいこん、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。



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ってしまいました。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。

- 献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。
- 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。

