



- ☆牛乳は毎日つきます。
- ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆☆マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。



◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	664 kcal
たんぱく質	24.6 g	25.5 g
脂質	20.1 g	22.0 g
カルシウム	357 mg	353 mg
鉄	3.1 mg	2.5 mg
塩分	2.4 g	2.7 g

- ☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆マークは「給食図鑑」を見る日です。給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいものです。

お正月の行事食といえは... お雑煮

お雑煮とは、お正月に食べられる、もちを入れた汁物です。大晦日の夜に歳神様(新年の神様)にお供えたもちや農水産物を元日の朝に下げ、煮て作ります。神様と人が一緒に食べるもので、その年の幸せや豊作を願って食べられてきました。お雑煮は、地域や家庭によって作り方が異なり、たくさん種類があります。

だし

かつお節、昆布、煮干し、あご(とびうお)、するめ、鶏肉などを使います。仙台雑煮は、「焼きハゼ」を使うことでも有名です。

もち

左記のように、形の違うのほか、煮る前に焼くか焼かないかの違いもあります。

味付け

塩、しょうゆ、みそなどを使いますが、味付けも様々です。元旦と2日で味付けを変える地域もあるようです。

具

主にその地域でとれる食材が使われます。縁起の良い食品を入れたり、円満になるようにと食材を丸く切るなど、切り方の違いもあります。

お雑煮 (正月)	はなびらもち (正月)	鏡もち (正月・鏡開き)	ひしもち (ひな祭り)	ぼたもち・おぼろ (春と秋の彼岸)
主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。	笹もち、花見だんご (桜餅花のころ)	柏もち、ちまき (端午の節句)	月見だんご (十五夜・十三夜)	亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日)

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>成人の日</p> <p>ごはん 鶏肉のチリソースかけ 切干大根の オイスターソース炒め 中華スープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりくに ベーコン やきぶた うずらのたまご</p> <p>緑 しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん たら たけのこ はくさい ねぎ きぬさや しいたけ</p> <p>黄 ごはん でんぷん こむぎこ こめ さとう ごまあぶら あぶら マロニー</p> <p>エネルギー 676 kcal たんぱく質 23.3 g</p>	<p>ごはん ミニ揚げパン スパゲティナポリタン カラフルサラダ ヨーグルト</p> <p>赤 ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ハム ヨーグルト</p> <p>緑 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり あかピーマン コーン</p> <p>黄 パン さとう あぶら スパゲティ オリーブあぶら ドレッシング</p> <p>エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.8 g</p>	<p>ごはん 豆腐の紅白しんじょ 五目きんぴら 白玉雑煮</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぎよにくすりみ とうふ らんぱく さくらえび あおのり かに さつまあげ とりにく なたまご こおろ豆腐</p> <p>緑 ごぼう こんにやく にんじん れんこん いんげん しいたけ だいこん せり</p> <p>黄 ごはん さとう でんぷん ごま あぶら しらたまだんご ドレッシング</p> <p>エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.1 g</p>	<p>ごはん さんまの甘露煮 雪菜のごま和え なめこ汁 ぼんかん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ みそ</p> <p>緑 ゆきな もやし にんじん なめこ ねぎ ぼんかん</p> <p>黄 ごはん さとう でんぷん ごま じゃがいも</p> <p>エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.6 g</p>	
15日(月)	16日(火)	17日(水)おたんじょう給食	18日(木)	19日(金)
<p>ごはん 春巻き 豆もやしのナムル 豆腐の中華煮</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ちくわ きわかめ ぶたにく とうふ</p> <p>緑 キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ だいずもやし こまつな しょうが にんにく にら</p> <p>黄 ごはん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん</p> <p>エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.7 g</p>	<p>ごはん 笹かまぼこの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 かぶの味噌汁 納豆</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく なまあげ みそ なっとう</p> <p>緑 にんじん いんげん しょうが かぶ しめじ ねぎ たまねぎ</p> <p>黄 ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぷん</p> <p>エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.5 g</p>	<p>米粉フオカッチャ チーズ肉団子(2個) ブロッコリーサラダ コーン卵スープ りんごのタルト</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン</p> <p>緑 たまねぎ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きピーマン コーン にんじん</p> <p>黄 こめパン パンこ さとう マーガリン ドレッシング じゃがいも でんぷん タルト</p> <p>エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.8 g</p>	<p>五目ごはん わかさぎの南蛮漬(2尾) ひじきの炒め煮 おくずかけ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ ひじき さつまあげ だいず</p> <p>緑 ごぼう たけのこ こんにやく にんじん しいたけ ねぎ あかピーマン たまねぎ えだまめ きぬさや だいこん</p> <p>黄 ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さといも ふーめん</p> <p>エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.9 g</p>	<p>ごはん 豚肉のオニオンソースかけ マカロニサラダ ほうれん草のスープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン</p> <p>緑 たまねぎ にんにく にんじん きゅうり ほうれん草 もやし コーン えのきたけ</p> <p>黄 ごはん でんぷん さとう あぶら マカロニ マヨネーズ</p> <p>エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.1 g</p>

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 野菜カレー ピーマン肉詰めフライ フルーツ杏仁	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜の炒り煮 油麩の味噌汁	チョコレートパン 手作りグラタン チキンマリネ ポトフ	ごはん 揚げぎょうざ(2個) きゅうりのごま油和え 八宝菜	サフランライス スパニッシュオムレツ シーフードの ガーリックソテー スペイン風トマトスープ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく たまご	赤 ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム とりにく ウィナー	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ えび いか うずらのたまご	赤 ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン えび いか ほたて とりにく たら だいず
緑 たまねぎ にんじん トマト グリンピース コーン にんにく しょうが りんご ピーマン パイン みかん きもも	緑 こまつな こんにやく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	緑 たまねぎ グリンピース パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかピーマン コーン レモンかじゅう キャベツ にんじん セロリ	緑 キャベツ たら しょうが きゅうり もやし ヤングコーン はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく	緑 たまねぎ にんにく スズキー あかピーマン きピーマン コーン キャベツ にんじん トマト セロリ
黄 ごはん むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ あんにんどうふ ぜりー	黄 ごはん さとう あぶら あぶらふ	黄 パン チョコレート マーガリン マカロニ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	黄 ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	黄 ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん オリーブあぶら マカロニ
エネルギー 736 kcal たんぱく質 20.0 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.6 g

29日(月)	30日(火)	31日(水)
ごはん さばの味噌煮 大根と里いものうま煮 すまし汁	ごはん チキンキエフ グリーンサラダ ボルシチ	レーズンパン 野菜塩ラーメン たこナゲット(2個) れんこんサラダ
赤 ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とうふ	赤 ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく アスパラガス きゅうり コーン	赤 ぎゅうにゅう やきぶた なたと いか たこ たら ツナ
緑 だいこん にんじん いんげん しょうが きぬさや ねぎ たけのこ	緑 キャベツ たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト ピーズ グリンピース にんにく パセリ	緑 レーズン もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく れんこん みずな きゅうり コーン
黄 ごはん さとう さとも あぶら でんぶん ふ	黄 ごはん こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング こむぎ じゃがいも パター	黄 パン ラーメン あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん ドレッシング
エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.5 g



新年あけましておめでとうございます。

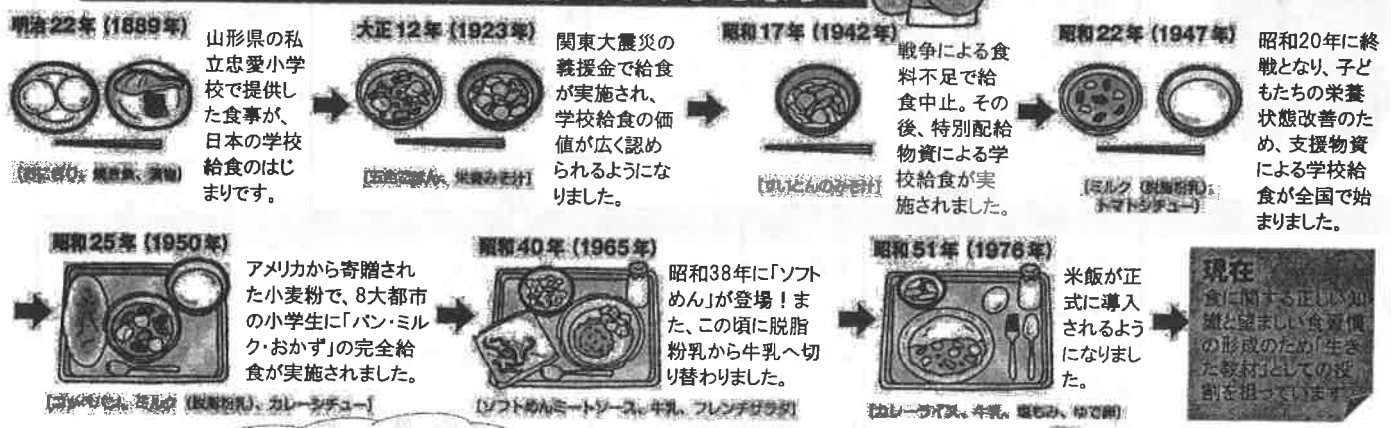
今年も、おいしく安心・安全な給食づくりのため、給食センター職員一同協力して頑張っておりますので、どうぞよろしく願っています。

新しい年が始まります。そして、今年度も残り3か月となりました。これからの時期は、かぜやインフルエンザが流行する季節でもあり、より一層の健康管理が必要です。規則正しい生活とバランスの良い食事で、寒い冬を乗り切りましょう。

明治22年、山形で始まったとされる学校給食史。様々な歴史をたどり、現在に至ります。「学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



白石市学校給食センター
今年の学校給食週間のテーマは

世界の料理

世界旅行に行った気分になって食べよう!

24日(水) フランス フランス料理は、西洋料理の代表として世界中に広まりました。「グラタン」は郷土料理から発達した料理で、「ポトフ」はフランスの家庭料理の一つです。	25日(木) 中国 中国でも地方ごとに食材や調理法、味付けも異なります。上海料理に分類される「八宝菜」や山東料理に分類される「ぎょうざ」が登場します。	26日(金) スペイン イベリア半島の山の幸と地中海の海の幸をよく生かした料理です。オリーブ油を使用すること、魚介類の消費量が多いという特徴があります。	29日(月) 日本 和食とも言われ、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「だし」を使い素材の味わいを生かした調理法や、理想的な栄養バランスなど、理にかなった食事と言えます。	30日(火) ロシア 寒さの厳しいロシアの気候や風土を反映した料理が多くあります。ピーズなどの野菜や肉を煮込んだ「ボルシチ」はよく食べられており、「チキンキエフ」は、バターを鶏肉で巻いたカツ料理です。
---	---	--	---	--