

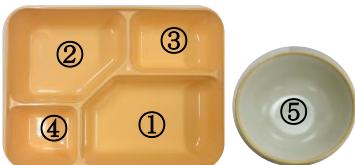
## 【中学校給食献立について（1月分）】

### 給食時間における食に関する年間指導計画（例）

学期	指導内容（指導目標）	指導項目
三 学 期	○感謝の気持ちで食べよう ○食後の過ごし方を工夫しよう	・こころをこめた挨拶 ・食後の休養 ・一年間の反省

給食の献立は、和風、洋風、中華風などの形態で作成し提供しています。

1月分は、旬の野菜として、「ほうれん草」や「小松菜」、「はくさい」、「ブロッコリー」、「だいこん」等を使用しています。季節の果物としては、「みかん」や「いよかん」を使用しています。初日には、「正月の行事献立」が登場します。



日	献立名	解説
11 日 (水)	<b>【正月の行事献立】</b> 手巻き寿司① 牛肉・ほうれん草② 鮭アスパラ③ 錦糸卵④ 手巻きのり（別） ムース大福（別） みぞれ汁⑤	3学期初日の今日は、正月の行事献立として提供します。 「手巻き寿司」は、副食容器に入った「ちらし寿司の具」をごはんに混ぜ、「寿司めし」を作ります。次にその寿司めしを「手巻きのり」にのせ、牛肉とほうれん草を甘辛く煮た「牛肉・ほうれん草」、鮭フレークとアスパラガスを炒めた「鮭アスパラ」、薄焼き卵を細く切った「錦糸卵」の具材を好みでのせ、卷いて食べましょう。 「みぞれ汁」は、旬の野菜としてだいこんを使用し、でんぶんでとろみをつけることで、冷めにくく温かい汁ものにしました。体を温める効果を期待して「しょうが」も使用し、温かく、おいしい汁ものに仕上げています。

12 日 (木)	サーモンチーズフライ① スパゲッティソテー② だいこんとコーンのドレッシングあえ③ 金時豆のグラッセ④	<p>「サーモンチーズフライ」は中学校給食で初めて登場します。これは、サーモンと衣の間にチーズが挟まれている製品で、これを調理事業者で揚げています。</p> <p>「金時豆のグラッセ」の「グラッセ」とは、煮汁を煮詰めることで食材に「てり」や「つや」をつけるフランス料理の調理法のことをいいます。</p> <p>今日はこれらに、人気の高い「スパゲッティソテー」や「だいこんとコーンのドレッシングあえ」を組み合わせて洋風献立にしています。</p> <p>明日の「ビーフシチュー」にはスプーンがあると便利です。</p>
13 日 (金)	ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ オムレツ① ツナサラダ（野菜）② ツナ③	<p>「ビーフシチュー」は、副食容器に入った「ブロッコリー」を入れることで彩りがよくなり、おいしく食べることができます。</p> <p>ブロッコリーの茎の部分は、食べることができないと思っている人が多いようですが、加熱することで甘味も増すため、おいしく食べることができます。食物繊維を多く含む部分です。</p> <p>「ツナサラダ」の「ツナ」は、からいりする際にしょうゆを少し加え、調理後時間がたっても臭みがでないように工夫しています。副食容器に入った「ツナ」と「野菜」を混ぜ、ドレッシングをかけて食べましょう。</p>
16 日 (月)	鮯のてり焼き① 鶏肉とこんにゃくの煮もの② 小松菜のおひたし③ 高野どうふのいり煮④ すまし汁⑤	<p>今日は和風献立です。</p> <p>「鮰のてり焼き」の「鮰」は、この季節が旬の赤身魚です。</p> <p>「小松菜のおひたし」の「小松菜」は冬が旬の野菜で、特産地が東京都江戸川区にある小松川というところであったことから「小松菜」と名づけられたそうです。栄養素としてはカルシウムや鉄を多く含みます。</p> <p>「高野どうふのいり煮」の「高野どうふ」は、豆腐を凍らせて脱水し、乾燥させたもので「凍り豆腐」ともいわれます。豆腐の栄養分が凝縮されており、たんぱく質や脂質のほかにカルシウムや鉄などのミネラルも豊富な食品です。</p>
17 日 (火)	一口ヒレとんかつ① 牛肉とチンゲンサイの炒めもの② 洋風煮③ パインアップル缶詰④	<p>今日は洋風献立です。</p> <p>「一口ヒレとんかつ」の豚肉の「ヒレ」という部分は豚1頭から1kg程度しかとれないといわれる貴重な部位で、きめが細かく柔らかい肉質が特徴です。</p> <p>「牛肉とチンゲンサイの炒めもの」のチンゲンサイは漢字で書くと「青梗菜」と書きます。「梗(コウ)」という漢字は、「軸・茎」を示します。チンゲンサイはこの軸や茎が青い野菜という意味です。</p> <p>明日の「チキンカレーライス」はスプーンが必要です。忘れないようにしましょう。</p>

18 日 (水)	チキンカレーライス（深皿） ブロッコリー④ スコッチャッピング① 福神漬け③ みかん②	<p>「チキンカレーライス」には、副食容器に入った「ブロッコリー」を入れて食べましょう。</p> <p>「スコッチャッピング」は中学校給食で初めての登場です。イギリスが発祥の料理だそうです。茹で卵を挽き肉で覆い、パン粉をまぶし油で揚げた製品です。</p> <p>この「スコッチャッピング」には好みで別配達のケチャップをつけて食べましょう。</p> <p>「みかん」はこの季節が旬の果物で、風邪予防に効果のあるといわれているビタミンCが豊富に含まれています。また薄皮の部分には食物繊維のペクチンが多く含まれています。</p>
19 日 (木)	豚肉のしょうが焼き① さつまいもとれんこんのてんぷら② 風呂吹きだいこん③ 即席漬け④	<p>「さつまいもとれんこんのてんぷら」の「れんこん」は日本でも弥生時代にはすでにあったといわれています。栄養素としては炭水化物、ビタミンCなどが豊富に含まれています。</p> <p>「風呂吹きだいこん」の“風呂”とは、人が浸かる浴槽のことではなく、漆を乾燥させるための漆器の貯蔵庫のことを言います。冬になると漆の乾きが悪く、漆器職人が困っていたところ、だいこんのゆで汁を吹き込んで乾かすとうまくいきました。その時に、ゆでだいこんが残ったので振る舞ったところ、おいしいと評判になり「風呂吹きだいこん」と名づけられたそうです。中学校給食では、だしこんぶ、けずりぶしでとった「だし」とみそ、砂糖、みりんを合わせて作ったみぞだれを、「だし」で煮ただいこんにかけています。</p>
20 日 (金)	肉じゃが① 千草焼き② ほうれん草とはくさいのおひたし③ りんご缶詰④ かす汁⑤	<p>今日は「大寒」の日です。大寒は二十四節季のひとつで、一年でもっとも寒い時期を表します。</p> <p>「ほうれん草とはくさいのおひたし」の「ほうれん草」と「はくさい」はどちらも冬が旬の野菜です。冬の「ほうれん草」は、夏のものに比べて寒さのストレスから身を守るために自力で糖分などの栄養素を増やし、甘くなるといわれています。</p> <p>「かす汁」は酒かすを入れた具だくさんの汁ものです。具には塩鮭や塩鰯などの塩蔵した魚やうすあげ、だいこん、にんじんなどの根菜類がよく用いられます。今日は、関西で好まれる豚肉を使ったかす汁です。</p> <p>「酒かす」とは、日本酒をつくる時にできるしぼりかすで、身体を温める効果もあるためこの季節にぴったりの汁ものです。</p>

23 日 (月)	鯖の塩焼き① 筑前煮② ほうれん草のおかか炒め③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤	<p>「鯖の塩焼き」の鯖は、青魚の中でもたんぱく質、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）の含有量がトップクラスであるといわれています。</p> <p>「筑前煮」に入っている「ごぼう」や「れんこん」はこの季節が旬です。またこれらのように噛み応えのある野菜は、噛む回数が増えるのでだ液がよく出て虫歯を防ぐといわれています。よく噛んで食べましょう。</p> <p>これらに「ほうれん草のおかか炒め」、「パインアップル缶詰」、「みそ汁」を組み合わせています。</p>
24 日 (火)	鶏肉の竜田揚げ① あつあげとおおさかしろなのみそ煮② きんぴらごぼう③ たくあん④	<p>「あつあげとおおさかしろなのみそ煮」の「おおさかしろな」は、大阪の代表的な野菜でアクやクセが少なく、あっさりとした食味でサクサクとした食感が特徴です。明治時代に、天神橋や天満橋付近で盛んに栽培されていたことから「天満菜」と呼ばれていたそうです。その後、「おおさかしろな」と呼ばれるようになりました。</p> <p>「きんぴらごぼう」とは、昔話の「金太郎」のモデルである坂田金時の息子の「坂田金平」から名づけられたといわれています。「坂田金平」はたいへん力持ちで勇ましいと語られており、ごぼうの噛み応えや強さなどから「きんぴらごぼう」と名づけられたといわれています。</p> <p>明日の「ハヤシライス」は、スプーンが必要です。忘れないようにしましょう。</p>
25 日 (水)	ハヤシライス（深皿） ブロッコリー④ チキンナゲット① 福神漬け③ いよかん②	<p>今日は、洋風献立です。</p> <p>「ハヤシライス」を食べる時は、副食容器に入った「ブロッコリー」を入れて食べましょう。</p> <p>「チキンナゲット」は、好みで別配送のトンカツソースをつけて食べましょう。</p> <p>「いよかん」はこの季節が旬の果物で、ビタミンCが豊富に含まれています。特産地が愛媛県であることから地名「伊予（愛媛）」の名前をとって「いよかん」と名づけられたそうです。</p>
26 日 (木)	豚肉のカレー炒め① スpagettiサラダ② 鶏肉のバーベキューソース焼き③ 粉ふきいも④	<p>「スパゲッティサラダ」を食べる時は、別配送のマヨネーズであえて食べましょう。</p> <p>イタリアの食材である「スパゲッティ」とは、500種類もあるパスタのうちのひとつです。長さや太さによっても呼び名が変わり、25cm以上のものを「ロングパスタ」、それ以下のものを「ショートパスタ」といいます。また、太さが2mm前後のものを「スパゲッティ」と呼び、それより細く1.6～1.7mmのものを「スパゲッティーニ」と呼ぶそうです。</p>

27 日 (金)	かやくご飯① 鮭の塩焼き② ふかしいも③ 小松菜とはくさいの即席漬け④ 豚汁⑤	「かやくご飯」は、副食容器に入った具材をごはんに混ぜて食べましょう。 「かやくご飯」とは、たくさんの具が入った「五目ご飯」のことです、関西では「かやくご飯」と呼ぶが多いようです。「かやく」とは漢字で書くと「火薬」ではなく、「加薬」と書きます。料理に添える薬味（やくみ）や香辛料を加えることを「加薬」ということから、こまかく切った具材などを「かやく」と呼ぶようになった漢方のことばだそうです。 「ふかしいも」の「さつまいも」は、加熱すると酵素によってでんぷんが分解され甘くなるという特徴があります。
30 日 (月)	親子丼① ちくわの磯辺揚げ② だいこんの酢のもの③ りんご缶詰④ 赤だし⑤	「親子丼」とは、鶏の親（鶏肉）と子（鶏卵）を使用することから名づけられています。一方、鶏肉ではなく別の肉類を使用した場合には「親子丼」にちなんで「他人丼」と呼ばれています。 「親子丼」は、副食容器に入った「親子丼の具」をごはんにのせて食べましょう。 「ちくわの磯辺揚げ」の磯辺揚げとは、「あおさ」という海藻を加えた衣で揚げたものです。「磯」とは海辺を意味し、海藻を使った料理の名前は、「磯」ということばでよく表現されます。 みそ汁は、「八丁みそ」を使用した「赤だし」を組み合わせています。
31 日 (火)	白身魚のから揚げおろしポン酢かけ① 豚肉と野菜の炒めもの② じゃがいもの煮ころがし③ 野沢菜漬け④	白身魚と赤身魚の肉質部分の色が違うのは、筋肉中の色素たんぱく質である「ミオグロビン」の量の違いです。回遊魚に多い赤身魚は、長い時間泳ぐために筋肉が必要です。それによって「ミオグロビン」の量も白身魚に比べて多く含むため、身が赤くなるそうです。一方で白身魚は海底でじっとしているものが多いため、「ミオグロビン」の量が少なく身が白くなっています。 食べた時の肉質は、赤身魚の方が「こってり」、白身魚の方が「あっさり」としています。 今日は、あっさりとした「白身魚」を使い「白身魚のから揚げおろしポン酢かけ」を調理しています。これに「豚肉と野菜の炒めもの」、「じゃがいもの煮ころがし」、「野沢菜漬け」を組み合わせ、和風献立にしました。