

1月9日(金)

れんこんのちらしずし(きざみのり)、牛乳、  
に  
ぞう煮、ごまめ

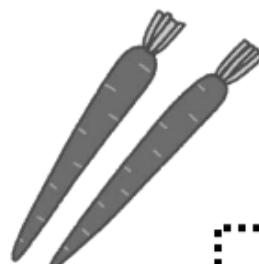
# 正月の行事献立

一年の健康と幸せを願って食べる料理がたくさんあります。

ぞう煮…もちと、いろいろな具材を入れた汁物です。地方や家庭によって入れる具や味つけなどに特色があります。



ごまめ…昔、肥料としてイワシを田にまいていたことから、五穀豊穣を願う気持ちが込められています。



今日のぞう煮に使われている「金時にんじん」は、「なにわの伝統野菜」の一つです。

「ぞう煮(白玉だんご)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ・鶏肉 ・白みそ ・赤みそ ・かつおぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・こんぶ ・きざみのり ・かえり(かたくちいわし)
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・きんときにんじん ・みつば
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・れんこん ・グリンピース ・コーン ・かんぴょう ・だいこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・白玉もち ・さといも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

# 1月13日(火)

おさつパン、牛乳、鶏肉のからあげ、

ハムと野菜の中華スープ、もやしとコーンの中華あえ

## も や し



もやしは、ブラックマッペや緑豆、大豆などの種子を発芽させたものです。

種となる豆を流水で洗い、水に一晩つけた後、温水につけて殺菌し、通気性のよい暗い部屋で水を替えながら発芽させます。

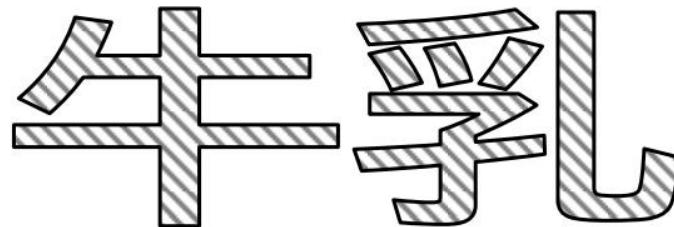
ブラックマッペや緑豆は5cmくらい、大豆は10~15cmくらいに成長すると食べることができます。

給食では、ブラックマッペから作られるもやしを使っています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏肉 • ハム
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • チンゲンサイ • にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • しょうが • にんにく • たまねぎ • しいたけ • ブラックマッペもやし • コーン
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • おさつパン • 砂糖 • ジャガイモでん粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • なたね油 • ごま油

# 1月14日(水)

ぶたにく  
豚肉と金時豆のカレーライス(焼きミニハンバーグ)、  
牛乳、サワーソテー、和なし(カット缶)  
かん



牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、筋肉や血液を  
つくるたんぱく質のほかに、ビタミン類や脂質などが含まれ  
ています。

不足しがちなカルシウムが豊富に含ま  
れているため、成長期にとりたい食品の一  
つです。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ・金時豆 ・ミニハンバーグ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・にんにく ・キャベツ ・コーン ・和なし(缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

1月15日(木)

# はくさいのとろみ煮

「はくさいのとろみ煮」は、<sup>に</sup>鶏肉、<sup>けいにく</sup>はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生のしいたけを<sup>ちゅうか</sup>使い、中華スープの素やシチュールウの素で味をつけた<sup>ちゅうかふう</sup>中華風のシチューです。

牛乳や小麦粉を使っていません。

黒糖パン、牛乳、はくさいのとろみ煮、  
あつあげのピリ辛じょうゆかけ、  
豚肉とさんどまめのオイスターソースいため

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏肉 • あつあげ • 豚肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • チンゲンサイ • にんじん • さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • はくさい • たまねぎ • しいたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 黒糖パン • ジャガイモでん粉 • 砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • 綿実油

1月16日(金)

ごはん、牛乳、さごしのみぞれかけ、  
みそ汁、みずなの煮びたし、おさつチップス

# みずな

みずなは、京都で昔から栽培されていた野菜です。

冬が旬で、京都では「みずなが店に出るようになると、冬本番」といわれています。

関西以外では「京菜」と呼ばれることもあります。

給食では、年に1回みずなを  
使った献立が出ます。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉      •さごし      •とうふ ・赤みそ    •白みそ ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳      •わかめ ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・みずな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・だいこんおろし    •ゆず ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米    •砂糖 ・おさつチップス
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

1月19日(月)

ちく ぜん に  
**筑前煮**

筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」と呼び、祝い事や祭りの時によく食べられてきました。

昔、福岡県の北西部に「筑前」といわれる地域があったことから、「筑前煮」と呼ばれるようになりました。

郷土料理とは、地域で昔から受け継がれてきた、伝統的な料理のことをいいます。



ちくぜん に  
ごはん、牛乳、筑前煮、  
ツナとキャベツのごまいため、まつ茶大豆

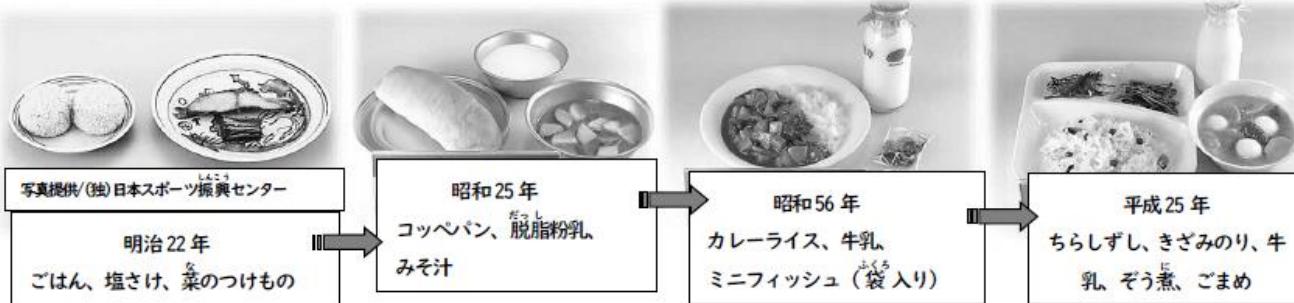


1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) けいにく ・鶏肉 ・ツナ ・けずりぶし ・まつ茶大豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・れんこん ・ごぼう ・しいたけ ・キャベツ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ・いりごま

# 1月20日(火)

コッペパン、みかんジャム、牛乳、ケチャップ煮、  
ささみと野菜のソテー、りんご

## 学校給食のあゆみ



日本で初めての給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり、全国に広がりました。大阪市では、昭和24年ユニセフからの寄贈物資により、精華・北中道・金塚の3小学校で給食を開始し、翌25年にすべての小学校で給食が始まりました。その後献立の種類が増え、行事献立や食物アレルギーに対応したおかずも出るようになりました。現在では、牛乳びんは紙パックへ変わりました。

「ケチャップ煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)
1群	ふたにく ・豚肉 ・ささみ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・むきえだまめ ・マッシュルーム ・コーン ・ブラックマッペもやし ・りんご
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ・じゃがいも ・砂糖 ・みかんジャム
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじつゆ ・綿実油

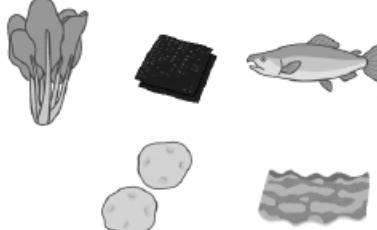
1月21日(水)

こまつなっ葉めし(きざみのり)、牛乳、  
さけの和風マリネソースかけ、  
じゃがいもとベーコンのみそ汁

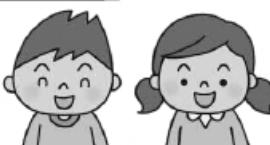
こんだて ゆうしゅうしょう  
学校給食献立コンクール優秀賞作品



- ・こまつなっ葉めし
- ・さけの和風マリネソースかけ
- ・じゃがいもとベーコンのみそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳



ごはんがおいしく食べられて、いろど  
りのよい献立を考えました！



中本小学校のみなさんが考えた作品です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・さけ ・赤みそ ・ベーコン ・白みそ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・にぼし ・きざみのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・こまつな ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・白ねぎ ・たまねぎ ・しょうが ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいもでん粉 ・砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ・いりごま ・ごま油 ・なたね油

1月22日(木)

# ブロッコリー

ブロッコリーは、地中海沿岸が原産の野菜で、日本には明治時代に伝わりました。

野生のキャベツを改良したもので、つぼみと茎の部分を食べます。

涼しい気候が生育に適しているため、旬の時期は11月から3月頃です。

北海道、埼玉県、愛知県などで多く収穫されています。



黒糖パン、牛乳、ビーフシチュー、  
ブロッコリーのサラダ、スライスチーズ、  
かん  
洋なし(カット缶)

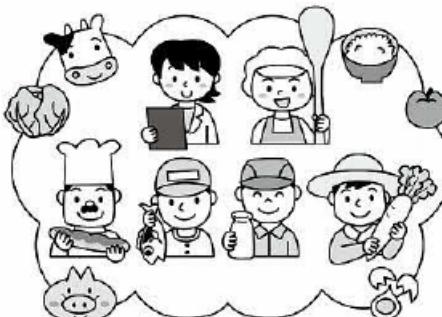
1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳      ・スライスチーズ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん    ・ブロッコリー
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ    ・グリーンピース ・洋なし (缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン    ・じゃがいも ・砂糖        ・上新粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

# 1月23日(金)

1月24日から1月30日は

## 『全国学校給食週間』です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争によって中断されました。戦後、アメリカの民間団体より給食用物資の寄贈を受け、再開されました。物資の贈呈式が行われた昭和21(1946)年12月24日が「学校給食感謝の日」と定められました。その後、1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」になりました。



生き物の命をいただくこと、  
給食に関わる人達のことなど、  
毎日食べている給食について  
この期間に考えてみましょう。

ごはん、牛乳、さばのみそ煮、  
ごもくじる あま す はっこうにゅう  
五目汁、きゅうりの甘酢づけ、発酵乳

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)
1群	・さば 　・赤みそ ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 　・だしこんぶ ・発酵乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん 　・青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しょうが 　・はくさい ・たまねぎ 　・えのきたけ ・きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 　・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

# 1月26日(月)

## かす汁



かす汁は、酒かすを入れた具だくさん  
の汁ものです。酒かすには、体を温める  
効果があるので、冬に食べられることが  
多い料理の一つです。

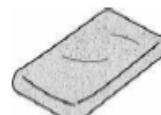
今日の給食のかす汁は、酒かすのほ  
かに、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで  
味付けをしています。



ぶたにく  
豚肉



つきこんにやく



うすあげ



だいこん



にんじん



青ねぎ

## ごはん、牛乳、鶏肉の塩こうじ焼き、 かす汁、くりきんとん、焼きのり

	(主にたんぱく質を多く含む食品群) けいにく • 鶏肉	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ぶたにく • 豚肉
1群	• うすあげ • 赤みそ	• 白みそ • けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳 • 焼きのり	• だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • にんじん	• 青ねぎ
4群	(主にビタミン C を多く含む食品群) • たまねぎ	• だいこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 精白米 • 砂糖	• さつまいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • くり	

1月27日(火) コッペパン、いちごジャム、牛乳、

に  
ミートボールと野菜のカレー煮、ツナとほうれんそうのソテー、  
かん  
パインアップル(カット缶)

かん

づめ

# 缶詰の作り方

①原料は、鮮度のよいものや適度に熟したものなどを選びます。

②原料を洗浄し、不要な部分を除いた後、缶に入る大きさに切って煮ます。

③缶に詰め、シロップなどの調味液を加えます。

④缶の中の空気を抜く脱気を行い、ふたをして密封します。

⑤加熱し、細菌などの微生物を殺菌します。

⑥缶詰を冷却し、できあがった製品を検査します。

今日は、パインアップルの  
缶詰です。



「ミートボールと野菜のカレー煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・肉だんご　　・ツナ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん　　・ほうれんそう
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ　・だいこん ・しめじ　　・むきえだまめ ・コーン　　・パインアップル(缶詰め)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン　　・いちごジャム
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

# 1月28日(水)

## ごはん、牛乳、豚肉のスタミナ焼き、 五目汁、きくなとはくさいのおひたし

ぶたにく

### 豚肉のスタミナ焼きの作り方

① 豚肉は、にんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそで下味をつける。



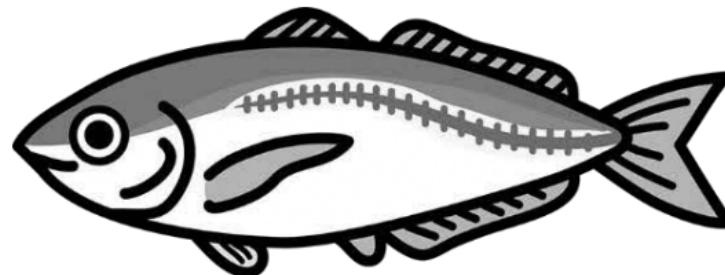
② たまねぎと混ぜ合わせ、焼き物機で焼く。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ・鶏肉 ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・きくな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・にんにく ・ブラックマッペもやし ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

# 1月29日(木)

あじ



あじには、筋肉や血液をつくるたんぱく質、脂質、ビタミン類などが含まれています。

あじの脂質には、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、動脈硬化や高血圧を防ぐEP A(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

黒糖パン、牛乳、あじのレモンマリネ、  
てぼ豆のスープ煮、白桃(カット缶)

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・あじ ・豚肉 ・てぼ豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・レモン ・キャベツ ・コーン ・白桃(缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・じゃがいもでん粉 ・砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 ・綿実油

# 1月30日(金)

おやこどんぶり  
親子丼、牛乳、

に  
紅白なます、黒豆の煮もの

## おせち料理

おせち料理は、一年の幸せを願って  
食べる正月の行事食です。

黒豆には、「まめまめしく  
(まじめによく)働けますよう  
に」という願いが込められて  
います。



紅白なますは、お祝いの  
色である紅白をにんじんと  
だいこんで  
表しています。



「親子丼」は、「卵」の除去食対応献立です。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) けいらん ・鶏卵 けいにく ・けずりぶし けいにく ・鶏肉 ・黒豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん 青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ だいこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)