

1月9日(金)

れんこんのちらしずし(きざみのり)、牛乳、  
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  
穀豊穰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) ・きんときになんじん ・みつば
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・れんこん ・グリーンピース ・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) ・めんじゆ ・綿実油

# 1月13日(火) <sup>けいにく</sup>おさつパン、牛乳、<sup>ちゅうか</sup>鶏肉のからあげ、 <sup>ちゅうか</sup>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<sup>さっきん</sup>し、通気性のよい暗い部屋で水を替<sup>か</sup>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) ・ <sup>けいにく</sup> 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 ・じゃがいもでん粉
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)

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



## 牛乳

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) ・ <sup>ぶたにく</sup> 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( <sup>かん</sup> 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) ・ <sup>めんじつゆ</sup> 綿実油

1月15日(木)

黒糖パン、牛乳、はくさいの<sup>に</sup>とろみ煮、

あつあげの<sup>から</sup>ピリ辛じょうゆかけ、

<sup>ぶたにく</sup>豚肉とさんどまめのオイスターソースいため

# はくさいの<sup>に</sup>とろみ煮

「はくさいの<sup>に</sup>とろみ煮」は、<sup>けいにく</sup>鶏肉、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、<sup>にんじん</sup>にんじん、生のしいたけを使い、<sup>ちゅうか</sup>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。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ <sup>けいにく</sup> 鶏肉 ・あつあげ ・ <sup>ぶたにく</sup> 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 ・ <sup>にんじん</sup> 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 ・じゃがいもでん粉 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ <sup>めんじつゆ</sup> 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<sup>しる</sup>な<sup>に</sup>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<sup>さいばい</sup>されていた野菜です。

冬<sup>しゅん</sup>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<sup>きょう</sup>菜<sup>な</sup>」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<sup>こんだて</sup>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 <sup>ぶたにく</sup> 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)

ごはん、牛乳、<sup>ちくぜんに</sup>筑前煮、

ツナとキャベツのごまいため、まっ茶大豆

ちく ぜん に  
**筑前煮**



<sup>ちくぜんに</sup>筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」<sup>に</sup>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」<sup>ちくぜん</sup>といわれる地域があったことから、「筑前煮」<sup>ちくぜんに</sup>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。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ <sup>けいにく</sup> 鶏肉 ・ツナ ・けずりぶし ・まっ茶大豆
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 ・しいたけ ・ごぼう ・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) ・ <sup>めんじつゆ</sup> 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。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・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 ・マッシュルーム ・ブラックマッペもやし ・むきえだまめ ・コーン ・りんご
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ・砂糖 ・じゃがいも ・みかんジャム
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油



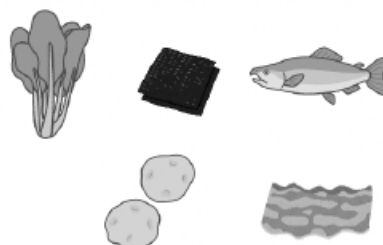
1月21日(水)

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<sup>しる</sup>

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<sup>しる</sup>
- ・ごはん
- ・牛乳



ごはんがおいしく食べられて、い  
ろ<sup>こんだて</sup>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 ・ベーコン ・赤みそ ・白みそ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・きざみのり ・にぼし
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 ・しょうが ・たまねぎ ・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 ・じゃがいもでん粉 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) <sup>めんじつ ゆ</sup> ・綿実油 ・ごま油 ・いりごま ・なたね油



1月22日(木)

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、  
洋なし(カット<sup>かん</sup>缶)

# 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<sup>くき</sup>茎の部分を食べます。

<sup>すず</sup>涼しい気候が生育に適しているため、  
<sup>しゅん</sup>旬の時期は11月から3<sup>ごろ</sup>月頃です。

北海道、埼玉<sup>さいたま</sup>県、愛知<sup>あいち</sup>県などで多く収穫されています。



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( <sup>かん</sup> 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) ・ <sup>めんじつゆ</sup> 綿実油

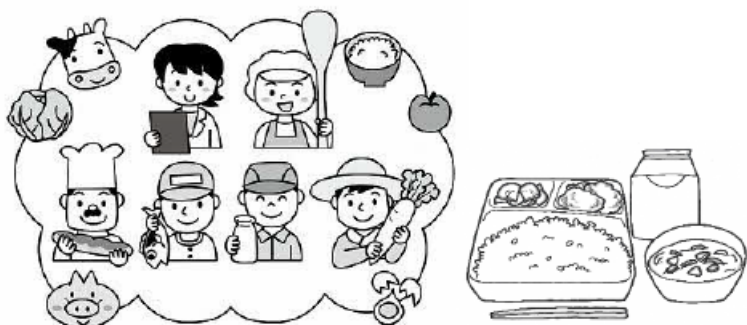
# 1月23日(金)

ごはん、牛乳、さばのみそ煮、  
五目汁、きゅうりの甘酢づけ、発酵乳

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週間は「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。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・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)

ごはん、牛乳、<sup>けいにく</sup>鶏肉の塩こうじ焼き、  
<sup>じる</sup>かす汁、くりきんとん、焼きのり

<sup>じる</sup>  
かす汁



<sup>じる</sup>かす汁は、酒かすを入れた具たくさん  
<sup>じる</sup>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<sup>じる</sup>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

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ <sup>けいにく</sup> 鶏肉      ・ <sup>ぶたにく</sup> 豚肉 ・うすあげ      ・白みそ ・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 ・焼きのり
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      ・さつまいも ・砂糖
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、  
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、  
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、<sup>せん ど</sup>鮮度のよいものや適度に  
熟したものなどを選びます。

きょう  
今日は、パインアップルの  
かんづめ缶詰です。

②原料を<sup>せんじょう</sup>洗<sup>かん</sup>浄<sup>に</sup>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<sup>かん</sup>缶<sup>つ</sup>に詰め、シロップなどの調味液を加えます。

④<sup>かん</sup>缶<sup>ぬ</sup>の中の<sup>だつき</sup>空気を抜く脱気を行い、ふたをして  
<sup>みつぼう</sup>密封します。

⑤<sup>さいきん</sup>加熱し、<sup>び せいぶつ</sup>細菌などの微生物を<sup>さっきん</sup>殺菌します。

⑥<sup>かんづめ</sup>缶詰を<sup>れいきやく</sup>冷却し、できあがった製品を検査します。



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(かんづめ)
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) ・めんじつゆ ・綿実油

「ミートボールと野菜のカレー<sup>に</sup>煮」は、「大豆」の除去食<sup>こんだて</sup>対応献立です。

# 1月28日(水)

ごはん、牛乳、<sup>ぶたにく</sup>豚肉のスタミナ焼き、  
<sup>ご もくじる</sup>五目汁、きくなとはくさいのおひたし

<sup>ぶたにく</sup>

## 豚肉のスタミナ焼きの作り方

① <sup>ぶたにく</sup>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。

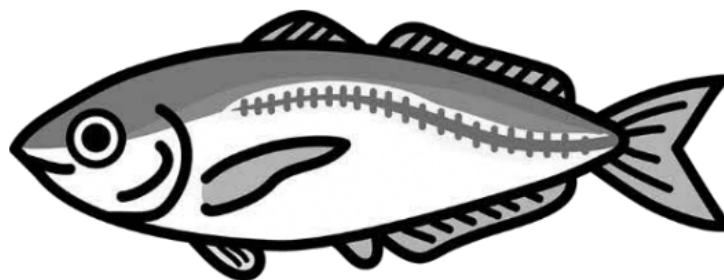


1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ <sup>ぶたにく</sup> 豚肉 ・ <sup>けいにく</sup> 鶏肉 ・けずりぶし ・白みそ ・うすあげ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・わかめ ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・きくな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・にんにく ・ブラックマッペもやし ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

1月29日(木)

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)

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EPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

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)

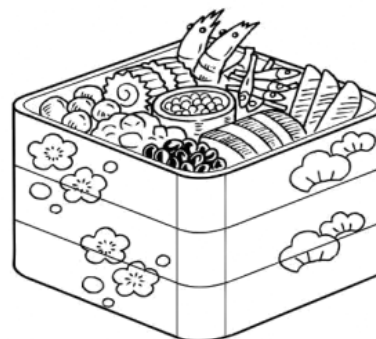
おや こ どんぶり

親子 丼、牛乳、

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) ・鶏卵 ・鶏肉 ・けずりぶし ・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)