



# 1月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
10水	ごはん			精白米			597 kcal	1月恒例のおみくじコロッケです。さて、なにが当たるでしょうか？1月7日は「七草」でした。給食でも春の七草を使ったスープを食べて1年の健康を願います。今年も良い1年になりますように。
	おみくじコロッケ		薄挽鶏胸肉、うす切りウィンナー、ごま	じゃが芋、油揚げ、パスタ、植物油	玉ねぎ、人参、ホールコーン	醤油、塩、水、カレー粉	25.2 g	
	青菜とひじきのサラダ		ハムひじき	緑豆、春雨、上白糖、ごま油	人参、小松菜	醤油、塩、からし	26.7 g	
	七草スープ		薄挽いわし、ひじき、豆腐、からし、牛乳、生クリーム	米	白米、人参、玉ねぎ、豆苗、しめじ、かぶ、かぼち、大根、大根葉、せり、セロリ	白ワイン、塩、白こしょう、ペイリーフ、ローリエ	2.5 g	
11木	お餅入りカレーうどん		豚肉、ちくわ、さば、鶏、昆布	うどん、でん、めん、もち	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、干しいたけ	塩、醤油、みりん、カレー粉	560 kcal	1月11日は「鏡開き」です。神棚にお供えた「鏡餅」を割ってお汁粉やかき揚げなどにさせていただきます。給食ではうどんにさせていただきます。
	はりはりサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、上白糖	切干、大根、キャベツ、人参、小松菜	米酢、醤油、塩、からし	23.0 g	
	くだもの(いよかん)				いよかん		14.1 g	
12金	黒豆ごはん		黒豆、油揚げ、さば	精白米、押麦、上白糖	人参、さやいんげん	醤油、みりん、塩	662 kcal	1月15日は「小正月」です。そこで給食でも豆に働くように黒豆、しつかり御飯が食べられるように白作り、いいことがたくさんあるように紅白煮込み、宝物がたくさん手に入るようにかきだま汁、そして、健康を願う小正月の行事食あずき粥を食べます。
	白作り		かすり煮干し	上白糖		酒、みりん、醤油	27.1 g	
	紅白煮込み			上白糖	大根、人参、りんご	塩、米酢、醤油	15.7 g	
	かきだま汁		さば、鶏、昆布、豆腐、醤油	でん粉	長ねぎ、小松菜	塩、醤油	2.3 g	
	デザート風あずき粥		小豆	精白米、上白糖、トック		塩		
15月	お赤飯		ささげ	精白米、もち米、黒ごま		塩、水	564 kcal	1月15日は白金小学校の開校記念日です。そこで、みんなでお赤飯を食べてお祝いしましょう。
	魚のからあげ		ハマ、さば	でん粉、油		塩、こしょう、醤油	24.1 g	
	キャベツとわかめの辛子醤油		わかめ、ちりめんじゃこ	ごま、上白糖、ごま油	人参、キャベツ	からし、醤油	17.9 g	
	すまし汁		がまほこ、さば、鶏、昆布		小松菜、えのき	塩、醤油	1.8 g	
16火	アップルトースト			食パン、グラニュー糖、上白糖	りんご	ラム酒、シナモン	555 kcal	この秋は異常気象の影響でリンゴの収穫が少なく、見た目少し悪いものも多かったと農家の方が悲しんでいました。見た目は悪くてもジャムにすればおいしくいただけます。せっかく育てたリンゴです。無駄なくいただきます。
	クラムチャウダー		あさり、ベーコン、鶏、肉、からし、牛乳、生クリーム	塩、じゃが芋、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、しょうが、パセリ	白ワイン、ペイリーフ、塩、こしょう	23.8 g	
	じゃこいりサラダ		ちりめんじゃこ、角切り	油、三温糖	もやし、人参、小松菜	酢、醤油	20.6 g	
17水	麦いりごはん			精白米、麦			610 kcal	1995年、関西で大きな地震がありました。「阪神・淡路大震災」といいます。日本は地震の多い国です。いつ大きな地震が起こってもおかしくありません。災害に備えてどんなことができるのか考えてみましょう。
	小松菜のふりかけ		ちりめんじゃこ	オリーブ油、ごま	ごんにく、小松菜	醤油	22.8 g	
	波路産産玉ねぎだっぶり肉じゃが		豚肉、さば	じゃが芋、ごんにく、油、上白糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	みりん、塩、醤油、酒	16.9 g	
	もやしのごまあえ			白ごま、上白糖	小松菜、もやし、人参	醤油	1.4 g	
18木	もぶりごはん		油揚げ、黒豆	精白米、押麦、上白糖	人参、ごぼう、干しいたけ、サヤエンドウ	だし、酒、醤油、塩	629 kcal	「もぶり」とは広島の方で「混ぜる・混ぜ込む」を意味する「もぶる」からついたといわれています。また「サメ」のことを「ワニ」ともよびます。県産は埼玉県の郷土料理ですが「真」の字が使われているので紹介します。
	ワニのごま味噌がらめ		もろみ、軟菜、みそ	油、でん粉、上白糖、ごま	しょうが	醤油、塩	26.0 g	
	菜葉サラダ			油	白梨、りんご	りんご酢、塩、こしょう	23.9 g	
19金	チャーハン		鶏、豚、肉	精白米、押麦、上白糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、卵、ねぎ	酒、塩、こしょう、醤油	609 kcal	杏仁の「仁」とは種を割ったときに中に入っている白い部分です。杏仁は杏仁の部分を指します。杏仁豆腐はこの杏仁のエキスを使いますが、アーモンドエッセンスで代用することが多いです。給食ではラム酒を使って作ります。
	香濃スープ		豆腐、鶏、肉、さば	緑豆、春雨、ごま油	干し椎茸、白長ねぎ、小松菜	醤油、塩、こしょう	27.2 g	
	ナムル			油、ごま油、上白糖、ごま	もやし、人参、小松菜、ごんにく	醤油、トウバンジャン	23.6 g	
22月	チキンカレーライス		鶏、から、鶏、肉、ヨーグルト	精白米、米、粉、油、じゃが芋、バター、薄力粉	しょうが、セロリ、ごんにく、玉ねぎ、人参、グリーンピース	ガラムマサラ、トマト、マツタケ、チャップ、スターソース、チャッパ、セーロー、ローリエ、カレー粉	619 kcal	スイートスプリングは上田温州と八瀬を掛け合わせて作られました。見た目はごつごつしていますが、苦みや酸味がなく、すっきりとした甘さのある柑橘類です。スイート＝甘い＋スプリング＝春の味を楽しみましょう。
	コースローサラダ			油	キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	19.8 g	
	くだもの(スイートスプリング)				みかん、スイートスプリング		18.9 g	
23火	麦いりごはん			精白米、麦			595 kcal	品種や産地を工夫することで1年中おいしく食べられるようになりましたが、白菜の旬は1月から2月にかけての寒い季節です。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるため甘みが増します。植物の力がすごいですね。
	豆腐いり厚焼き卵		鶏、肉、豆腐、醤油	油、上白糖、でん粉	しょうが、人参、干しいたけ、ごま、お茗荷、わかめ、昆布	醤油、塩、だし	25.8 g	
	白菜のごまあえ			ごま、上白糖	小松菜、白菜、人参	醤油	20.4 g	
24水	しおすび			精白米、押麦		塩	541 kcal	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は今から130年以上前に始まりました。その時の献立はおにぎり、塩、あえ物だったそうです。当時の子供たちの様子を思い浮かべてみましょう。
	魚の塩焼		さば	上白糖	ゆず	酒、醤油、みりん	23.9 g	
	おひたし		角切り		小松菜、もやし	醤油	16.9 g	
	真だくさんみそ汁		油揚げ、わかめ、白みそ、みそ、さば、鶏、昆布		大根、人参、えのき、ねぎ、小松菜		2.1 g	
25木	あげパン(きな粉)		きな粉	油、コッペン、グラニュー糖			571 kcal	今でも大人気の揚げパンは昭和29年生まれ。戦後食糧がまだまだ貴重な時代。硬くなってしまったパンをどうしたら無駄なくおいしく食べられるかと工夫し、考えられた料理です。
	ワンタンスープ		鶏、から、豚、肉	ごま油、ワンタン皮	人参、白もやし、長ねぎ、ゆず、りんご	塩、醤油、こしょう	19.7 g	
	温野菜のみそドレッシング		白みそ	油、上白糖、ごま油	小松菜、キャベツ、もやし、人参	酢、醤油	26.8 g	
26金	くだもの(柑橘類)				柑橘類		2.4 g	日本には昔から「くじら」を肉や魚と同じように食べる文化があります。学校給食でも昭和40年代頃までは「くじら」を使った献立が多数ありました。竜田揚げも人気の献立のひとつでした。
	くじらのオーロラソース		鯛、肉、みそ	でん粉、油、マヨネーズ、上白糖	ごんにく、しょうが	醤油、みりん、トウバンジャン、マヨネーズ	26.4 g	
	和風サラダ		油揚げ、豆腐、わかめ、白みそ、みそ、かき、干し	油、ごま油、上白糖	キャベツ、小松菜、人参	米酢、醤油、塩、からし	15.3 g	
29月	みそ汁		油揚げ、豆腐、わかめ、白みそ、みそ、かき、干し		えのき、玉ねぎ		2.2 g	栄養補給が目的だった学校給食も今では学校給食法に基づき教育の一環として運営されています。郷土料理や行事食など伝統的な食文化もたくさん紹介するようになりました。「おでん」は東京の郷土料理の一つです。
	菜めし		昆布	精白米		水、塩、醤油、塩	540 kcal	
	おでん		ちくわ、つみれ、がんもどき、ごぼう、厚揚げ、さば、鶏、昆布	ちくわ、ごんにく、じゃが芋、上白糖	大根、人参、干しいたけ	酒、塩、醤油、みりん、からし	20.7 g	
30火	あさづけ		昆布		キャベツ、人参、しょうが	塩、醤油、塩	10.6 g	港区の学校給食では地元の商店街とのコラボ給食も実施しています。今回は青山にある「ひこの屋」さんに「チキン南蛮」の作り方を教えていただき、給食用にアレンジしました。お楽しみに。
	麦いりごはん			精白米、麦			549 kcal	
	くじらのオーロラソース		鯛、肉、みそ	でん粉、油、マヨネーズ、上白糖	ごんにく、しょうが	醤油、みりん、トウバンジャン、マヨネーズ	26.4 g	
31水	ゆできゃべつ		油揚げ、豆腐、わかめ、白みそ、みそ、かき、干し		えのき、玉ねぎ		2.2 g	りんごにはたくさんの種類があり、味はもちろん大きさや色、形も様々です。世界では約15000種、日本でも約2000種あります。そんなに種類が多いりんごですが、青森の子供たちは県内に出荷されている約40種の見分けができるそうです。すごいですね。
	みそ汁		油揚げ、豆腐、わかめ、白みそ、みそ、かき、干し		えのき、玉ねぎ		2.2 g	
	スープ・スパゲティ		鶏、から、ベーコン、鶏、肉、豆腐、バター	スパゲティ、オリーブ油、塩、薄力粉	しょうが、長ねぎ、セロリ、ごんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース	こしょう、塩、白ワイン、オレガノ	602 kcal	
31水	ポテのハニエーサラダ		じゃが芋、油揚げ、ちみつ		キャベツ、小松菜、人参	塩、酢、マスタード	23.3 g	
	りんごのたべくらべ(オールド・ふじ)				りんご		2.2 g	

\*食料調達の際により献立の一部を変更する場合があります。