

# 1月分 給食こんだてひょう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

あけまして  
おめでとう  
ございます



いよいよ今年度最後の学期です。寒い時期ですが、児童生徒のみなさんがよく食べ、しっかり運動して元気に成長し、強い体を作りたいと思っています。給食室ではおいしく安全で魅力的な給食になるように努力していきます。今年も給食をよろしくおねがいします。

こんげつ きゅうしょく もりょう  
今月の給食目標

## 食文化に興味をもとう

昔から伝えられてきた食事の風習や行事食、地域の食材、メニューなどをお知らせします。

1月11日(火)	1月12日(水)	1月14日(金)
<p>ごはん 牛乳 にくだんご にしめ ぞうに(かんとらふ)</p> <p>小690cal 中高812kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 とりにくのていに なます ごまめ(ミニフィッシュ) ななくさじる</p> <p>小601cal 中高707kcal</p>	<p>あずきごはん 牛乳 ちぐさやき こうはくかまぼこ くりきんとん ぞうに(かんとらふ)</p> <p>小631cal 中高743kcal</p>
<p>お正月のおせち料理やお雑煮を3日間で紹介します。各地域、家庭によっていろいろな風習があると思います。最近では、お正月料理をしない家庭もふえてきていると聞きます。給食では、一般的なおせち料理を紹介します。</p> <p>1/11は、鏡開きです。お正月にお供えた、大小のおもちを雑煮やしるこにして食べます。</p>	<p>1/12は、七草です。お正月にごちそうを食べすぎて弱った胃を休める意味があります。七草がゆをお汁にアレンジしてみました。</p>	<p>1/14は、小正月といい、あずきがゆを食べると一年中病気をしないといわれています。給食は、あずきごはんにしました。</p>

1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月28日(金)
<p>むぎごはん 牛乳 ほねく ひじきののもの ほろほろちゅうのスーフ</p> <p>小565kcal 中高665 kcal</p>	<p>さつまいもごはん 牛乳 くじらのたつたあげ すろっぽ みそしる</p> <p>小610kcal 中高718 kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 やきざかな とふのこののもの こんこ チャがゆ</p> <p>小675kcal 中高794 kcal</p>	<p>かきませずし 牛乳 うめどりのからあげ のっぺいじる</p> <p>小638kcal 中高750 kcal</p>
<p>「むぎごはん」と日高川町中津村の「ひじき」と日高川町中津村の「ほろほろ鳥」を使った料理を紹介します。ほろほろ鳥は、にわとりの肉より赤く、肉質がしまっています。量は少しです。</p>	<p>「すろっぽ」はだいこんとにんじんを千切りにし、うすあげと一緒に煮た料理です。和歌山産地です。さつまいもごはんのさつまいもは西浜地区が産地です。</p>	<p>「こんこ」といっていました。「茶がゆ」は、和歌山県の郷土料理です。「とふの粉」は高野豆腐の切りくずです。</p>	<p>「かきませずし」は、すしめしに具をまぜたものと白ごはんに具をまぜたものと2種類があります。今回は、すし飯にまぜています。</p>

1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月21日(金)
<p>おにぎり 牛乳 ぶたじる くだもの(バナナ)</p> <p>小581kcal 中高684kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン サーモンフライ マカロニサラダ やさいスーフ</p> <p>小674kcal 中高793kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン ふゆやさいシチュー キウィフルーツ</p> <p>小669kcal 中高787kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 とりのからあげ ごまあえ ぼちじる</p> <p>小603kcal 中高709kcal</p>
<p>1995年1月17日に阪神淡路大震災がありました。この日を忘れないように「防災とボランティアの日」という記念日ができました。給食もこの日にあわせて非常時の食事を紹介したいと思います。</p>	<p>英語では、海に泳いでいくサケを「サーモン」、川の生活が長いサケを「トラウト」とよびわけています。サケとよく似た魚で「マス」がありますが、同じ仲間の魚だそうです。</p>	<p>中学部のカリフラワーや高等部の大根、キャベツなど、和附特ブランド食材を使ってクリームシチューを紹介します。冬野菜を食べると、からだの中からあたたまってきます。</p>	<p>「ぼち汁」につかわれている「ぼち」は、そうめんを作る時、そうめんの端を切り落とす部分です。そうめんと同じように見えますが、そうめんより粘りがあり、おいしいと評判です。</p>

1月31日(月)
<p>パン 牛乳 マーガリン ささみフライ やさいぞえ カレースーフ</p> <p>小621kcal 中高730kcal</p>
<p>最近、たくさんのお母さんが「カレー」が人気があると聞きます。給食でもカレーはできないので「カレースープ」にしました。</p>

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

1月24日～28日 学校給食週間です。

ふるさと和歌山の食材や料理を紹介します。



「学校給食週間」は、120年ほど前から続いている給食の長い歴史を振り返り、おじいさんやおばあさん、おとうさんやおかあさんなどみんなの思い出の給食のことや給食にたずさわった人たちの苦労や努力を知るなど、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めてもらう一週間です。

今年、和歌山県の新しい食材や反対に現在ではあまり知られていない古い言葉や名前の料理などお知らせします。おじいさんやおばあさんに聞ける人は、聞いてみてください。お母さんやお父さんも知らないかな？

## からだの中からあたたまる

寒いときは、服をたくさん切るよりも食事をして体の中から温めるのが一番です。おすすめは、具たくさんで栄養豊富な「鍋料理」です。あつあつ鍋料理は、栄養のバランスもよく、寒い季節に最高です。