

# 1月 献立表

## 給食目標 食文化に興味をもとう

わかやま だいがくきょういっくがくぶふぞくどくべつ しえん がっこう  
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ございます。給食室では今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいます。どうぞよろしくお願ひします。

1月の給食目標は、「食文化に興味をもとう」です。1月は、これからはじまる1年を無事に過ごせるようにという願ひが込められた行事や行事食がいくつかあります。お正月の雑煮や7日の七草など日本ならではの風習やそれにまつわる食事について、給食をとおして日本の行事食に興味を持ってもらいたいと思ひます。また、24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年、和歌山県の郷土の食材を紹介し、地域に伝わる古くからの食文化や新しい食材を知ることで「郷土愛」を育ててもらいたいと思ひます。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついでいます。ぎゅうにゅうは赤の食品です。



日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 血や筋肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
9	か火	黒豆入りちらしずし 煮しめ 雑煮(関西風) ミニフィッシュ	くろまめ あつあげ みそ いかなご	こめ くろまい こんにやく まるもち さといも	れんこん みつば とうもろこし にんじん ごぼう いんげん だいこん こまつな	592	701	黒豆をお正月に食べるのは、まめ(健康)に暮らせるように、煮しめはいろいろな野菜と一緒に煮ることで「家族仲良くする」という願ひがこめられています。
10	すい水	ごはん 鶏肉のからあげ 栗きんとん ブロッコリーのおひたし 雑煮(関東風)	とりにく かまぼこ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも くり もち	しょうが ブロッコリー はくさい みずな	668	791	「きんとん」は金運がよくなりますようにという願ひがこめられています。雑煮は、丸いもちの関西風、四角いもちの関東風といわれています。雑煮の材料や切り方は、地方やそれぞれの家庭によって違います。
12	きん金	七草ごはん ホキの照り焼き 紅白なます みそ汁	うすあげ とりにく ホキ こんぶ みそ とうふ	こめ かぶ みつば にんじん	かんそうななくさ かぶ みつば にんじん だいこん ほしがき ゆず ねぎ はくさい えのきだけ	595	704	1月7日には無病息災を願って、七草粥をいただきます。給食では炊き込みごはんにします。紅白なますはお祝い事に作られる料理です。白は大根、赤は中学部の美里交流で頂いた干し柿です。
15	げつ月	ごはん ベトナム風豚の煮物 もやしの甘酢あえ ピーフンのスープ	ぶたにく うずらのたまご やきぶた	こめ さといも	ねぎ いんげん もやし にんじん キャベツ いら	607	718	ベトナムでは豚肉の煮物には皮付きが使われるのですが、日本には売っていないので普通の豚肉で作ります。もやしの甘酢あえとセットになっているのが定番で、ベトナムの醤油、ヌックナムを使います。
16	か火	パン ミートローフ こふきいも スープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ベーコン	パン パンこ じゃがいも さつまいも	たまねぎ グリンピース トマトかん たまねぎ にんじん レタス えのきだけ	648	767	とうふとお肉を使っているので、ヘルシーなミートローフです。ソースは赤ワインとトマトで、手作りします。
17	すい水	おにぎり 豚汁 大根のもの	のり ぶたにく みそ	こめ むぎ さといも	きりぼしだいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい だいこん	611	723	「防災ボランティア」の日です。避難生活での食事は、ごはん類や冷たい食事が多いため、野菜料理や温かい炊き出しがとて喜ばれるそうです。
19	きん金	カレーライス 野菜の甘酢あえ ゼリー	ぎゅうにく	こめ じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ だいこん パインかん レモン	669	791	牛肉を使ったカレーライスです。カレーは、さまざまな材料を煮込んで作るため、栄養バランスがよい食事です。
22	げつ月	かつめし さつまいもの煮物 とうとう豆乳スープ	ぶたにく こんぶ とりにく みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さつまいも	キャベツ ねぎ きりぼしだいこん こまつな えのきだけ	632	777	「かつめし」は兵庫県加古川市の料理といわれています。ごはんの上にカレー味のキャベツを乗せ、その上にとんかつを乗せます。最後にソースをかけて食べます。
23	か火	パン わかやま和歌山ラーメン ゆずサラダ	ぶたにく かまぼこ	パン ちゅうかめん	もやし にんじん たまねぎ ゆず だいこん キャベツ みつば	656	758	和歌山ラーメンは、醤油ベースの豚骨スープに鶏がらや野菜のスープをミックスして、各店の味を出しているそうです。和歌山市内では「中華そば」と呼ばれています。
24	すい水	五穀米 鱈の味噌煮 すろっぼ わかめのすまし汁	さば みそ うすあげ わかめ とうふ	ごこくまい こめ	しょうが だいこん にんじん いんげん みつば しいたけ	592	701	全国学校給食週間 (1月24日～30日) 明治22年に山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持っていけない子どもたちに昼ご飯を出したのが、学校給食の始まりです。第二次世界大戦中は、実施できませんでした。昭和21年12月24日、子どもたちの栄養不足から東京、神奈川、千葉県で学校給食が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、1ヶ月後に「全国学校給食週間」となりました。
26	きん金	梅ごはん 鯨のこはくあげ みかンドレッシングあえ とふのこ汁	くじらにく とふのこ とりにく	こめ かたくりこ あぶら あぶら	うめ しょうが だいこん キャベツ れんこん ミカンジュース ねぎ にんじん しめじ	617	730	今年、和歌山県の郷土料理や食材を使った献立を紹介し、鯖、くじら肉、布引の大根、わかめ、高野豆腐、梅干し、最近話題になっているジビエ(シカ肉)などの食材を紹介しています。
30	か火	パン ジビエシチュー 大根サラダ くだもの	しかにく かにかまぼこ ハム	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマトかん きゅうり コーン だいこん はっさく	597	707	今年、和歌山県の郷土料理や食材を使った献立を紹介し、鯖、くじら肉、布引の大根、わかめ、高野豆腐、梅干し、最近話題になっているジビエ(シカ肉)などの食材を紹介しています。
31	すい水	ごはん 揚げぎょうざ 白菜のおひたし マーボー豆腐	ぎょうざ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら	はくさい こまつな いら しょうが えのきだけ ねぎ	636	753	白菜の軸の黒い点々は「ごま症」といって白菜が育つ時に寒かったり、肥料が合わずにできるそうです。カビや菌ではないので食べても問題ないようです。白菜料理を作る時に参考にしてください。

ノロウイルスに注意!! ...もし家族で症状が出たときは、学校に連絡ください。食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

ノロウイルスは12月に引き続き、まだまだ注意が必要です。インフルエンザの予防をかねて丁寧な手洗い、うがいをおこないましょう。  
○前回もお知らせしましたが、ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません。次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。(家庭用の塩素系漂白剤で代用できます)  
塩素濃度5%の漂白剤10mlを 水道水500mlで薄めると、約1000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に薄めます。200ppmで汚れた所をふき取ります。

