

1月 献立表

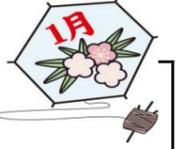
給食目標 食文化に興味をもとう

わかやま だいがくきょういっくがくぶ ふぞく とくべつ 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うございます。新しい1年が始まりました。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きます。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。今月は、お正月や7日の七草、15日の小正月など日本ならではの風習やそれにつながる行事食があります。給食をおして日本の風習に興味をもってもらいたいと思います。あわせて、外国の食文化も知ってもらえるように他国の料理も紹介します。また、24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史を知ってもらいたいと思います。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。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 体をつくる栄養になる	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)	
8	きん	くろまいごはん とりのてりやき 紅白なます 雑煮(関東風)	とりにく かまぼこ	ごはん くらまい かもち	しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな みつば ねぎ ゆず	598	708	お正月のおせち料理を紹介します。白米と黒米と一緒に炊くと赤飯のように炊きあがります。新年の給食を味わってください。関東風の雑煮は、すまし汁に角もちです。
12	か	くろまめちらし くりきんとん 雑煮(関西風) ミニフィッシュ	くろまめ とりにく みそ ミニフィッシュ	ごはん さつまいも くり まるもち	れんこん みつば とうもろこし にんじん だいこん こまつな	641	759	黒豆をお正月に食べるのは、まめ(健康)にさせるようにという願いがあります。黒豆と酢飯を混ぜた「ちらしずし」も味わってください。関西風の雑煮は、白みそに丸もちです。
13	すい	ごはん 白身魚のフライ 煮しめ ちやわんむし	しろみさかな うすあげ たまご かまぼこ とりにく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さといも じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん れんこん みつば	662	783	煮しめは、いろいろな野菜と一緒に炊き合わせることで、「家族仲良くできるように」という願いが込められています。
15	きん	七草ごはん ししゃものからあげ ブロッコリーのしらあえ おしるこ	うすあげ ししゃも とうふ みそ あずき	ごはん かたくりこ あぶら ごま しらたまご さとう	だいこん かぶ みつば ブロッコリー にんじん	635	752	1月15日は、小正月といい、小豆を食べて悪いことを追い払うといわれています。給食では、「おしるこ」です。「しらたまご」が入っています。餅と団子のちがいがわかるかな？
18	げつ	フランスパン ビーフシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにく かにふうみかまぼこ	フランスパン じゃがいも こむぎこ、マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ トマト だいこん みずな れんこん レモン	506	717	大きく切った食材を小麦粉で作った「ルー」で煮込んだ料理をシチュー(とろみがある)と呼びます。フランス語では、「ラグー」というそうです。
19	か	カオマンガイ サラダ(ソムタム) ビーフンのスープ	とりにく ほしえび	ごはん ピーナツ ビーフン あぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん キャベツ はくさい ねぎ もやし	592	700	タイ料理です。カオマンガイの「カオ」はごはん、「ガイ」は、「とり肉」という意味です。タイでは、「ソムタム」は、パパイヤで作りますが、給食では、きりぼし大根を使います。
20	すい	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ 蒸し野菜	とうふ みそ ぶたにく あげぎょうざ 蒸し野菜	ごはん かたくりこ あぶら あぶら じゃがいも	ねぎ なら にんじん しいたけ にんじん カリフラワー だいこん	630	746	中華料理です。マーボー豆腐は、中国の寒い地方の料理です。辛い料理を食べてからだの中が温まるように考えられています。
22	きん	カツカレー ブロッコリーのおひたし	ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	608	719	カレーは、インドの料理ですが、日本の兵士の人たちに軍用の食事として食べられたのが、今のカレーライスに近いようです。日本人の人気カレー「カツカレー」を味わってください。
25	げつ	コッペパン(昭和25年ごろ) コロッケ キャベツ(とんかつソース) ミルクスープ	ベーコン 牛乳	コッペパン コロッケ あぶら	キャベツ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	600	710	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こられない子どもたちに、屋ご飯を出したのが、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、千葉県の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。冬休みとかさなるため、1ヶ月後に「全国学校給食週間」となりました。
26	か	たきこみごはん(昭和60年代) くきわかめのきんぴら ぶたじる	シーチキン くきわかめ ぶたにく みそ	ごはん ごま じゃがいも	だいこん しめじ にんじん いとこんにやく ごぼう にんじん ごぼう はくさい ねぎ	613	726	今年、給食の移り変わりがわかるように献立を作りました。給食を再開した昭和25年ごろ、ごはん給食が始まった昭和50年ごろ、米粉パンなどパンの種類がふえた昭和の終わりごろから平成、現在の食育と連携した給食です。
27	すい	こめこ 米粉パン ミートローフ ゆずだいこん みずなのスープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ ぶたにく	こめこパン パンこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ゆず みずな ねぎ	608	720	
29	きん	うめ 梅ごはん(和歌山の食材) たちうおのからあげ すろっぽ みそ汁	ちりめんじゃこ たちうお うすあげ とうふ みそ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	うめ だいこん にんじん えのき ねぎ ほうれんそう	657	778	

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