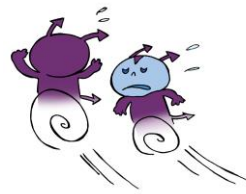


1月 予定献立表

平成28年12月27日 富士見町立富士見中学校

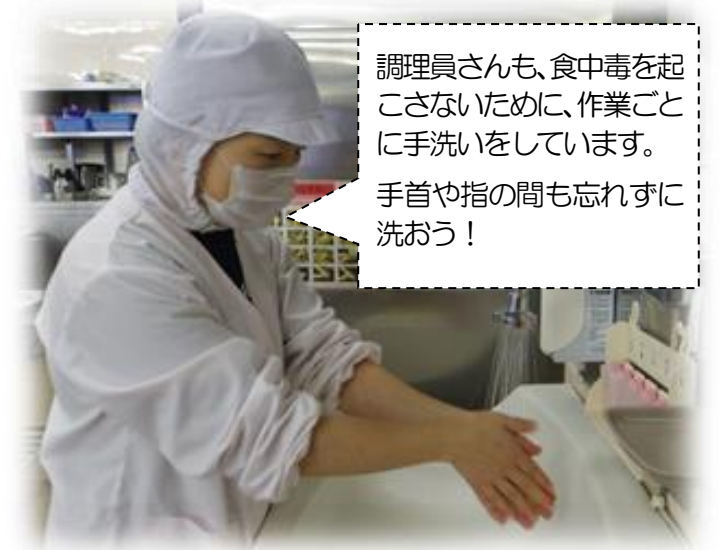


ノロウイルスにご用心！！



今年度は、ノロウイルスが大流行しています。ノロウイルスは感染力が強く、人から人への感染（感染症）と、食べ物を介しての感染（食中毒）があります。インフルエンザのようにワクチンはありませんし、アルコールも効きません。

予防方法は、手洗いをしっかりとすることと食べ物の中心まで火を通すこと。トイレの後、料理をする前、食事前、帰宅後には、石けんを泡立ててから洗い、流水でよく洗い流しましょう。



調理員さんも、食中毒を起こさないために、作業ごとに手洗いをしています。手首や指の間も忘れずに洗おう！

予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
	主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分	
10 火 新年お祝い献立 減量ご飯 お雑煮(汁とお餅) 松風焼き よろこんぶ漬け	豚肩肉 みそ 凍り豆腐 卵 鶏卵 鶏ささみ肉	牛乳 塩昆布	にんじん みつば かぶ菜	えのき 大根 白菜 しょうが キャベツ かぶ	米 もち ハン粉 三温糖	いりごま白	790kcal 32.4g 25% 2.2g	あけましておめでとうございます! 今年最初の給食は「新年お祝い献立」です。お正月定番の「お雑煮」と、おせちに入れる「松風焼き」、ゲン担ぎで「よろこんぶ漬け(喜び=よろこんぶ)」にしました。
11 水 小正月献立 にゅうめん 五目にゅうめん汁 中華くらげのあえもの 白玉ぜんざい	豚もも肉 かつお 油揚げ 小豆 中華くらげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ 大根 キャベツ	にゅうめん じゃがいも 上白糖 白玉団子 三温糖	いりごま白 菜種油 ごま油	874kcal 31.4g 18% 2.7g	元日から7日までを「大正月」と呼ぶのに対し、15日を中心とした数日間を「小正月」と呼ばれます。この時期は、いろいろな行事が行われています。みなさんの地域ではどんなことをしますか？
12 木 3の1クエスト給食 キムタクご飯 卵スープ とりのから揚げ 海そうサラダ 手作りプリン	豚ももひき肉 卵 鶏もも肉	牛乳 海そうMx 生クリーム	にんじん いら	つぼみナ 白菜キムチ 冷熱-10℃ にんにく しょうが キャベツ 大根	米 片栗粉 三温糖	ごま油 いりごま白 米サゲ油(揚力油) 菜種油	809kcal 30.6g 28% 3.4g	3の1から全校のみなさんへメッセージ 最後のリクエスト給食に、3年1部の好きなメニューを入れました。友だちや先生と楽しく食べてください。
13 金 カレーライス トースト 白菜のクリームスープ 小松菜サラダ	豚ももひき肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 エリンギ キャベツ 大根 冷熱-10℃ レモン汁	食パン 薄力粉	菜種油 無塩バター	771kcal 29.7g 34% 3.5g	旬 白菜が最も美味しいのは、霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうど鍋の時期です。その頃、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄え、より美味しくなります。
16 月 ご飯 すきやき汁 れんこんの辛子マヨあえ りんご	豚もも肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ えのき れんこん きゅうり キャベツ りんご	米 三温糖 うどん じゃがいも 上白糖	菜種油 ねび-10℃(卵不使用)	771kcal 24.9g 23% 2.5g	旬 れんこんの旬は、秋～冬。穴を通して向こう側が見えるので、先の見通しがよく、これから先悪いことが起こらないということで、おめでたい料理によく使われます。
17 火 ご飯 長いもの淡雪汁 サゴシの幽庵焼き 磯マヨあえ ほんかん	鶏ささみ肉 卵 サゴシ	牛乳 刻み粉	ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ ゆず キャベツ しめじ 小大豆やし ほんかん	米 長いも	ねび-10℃(卵不使用)	787kcal 35.6g 25% 2.1g	淡雪(あわゆき) とは、ふわふわの雪、または雪がふわわりと積もる様子を表す言葉です。今日の汁はすりおろした長いもを入れて、淡雪を表現しました。
18 水 二十日正月お祝い献立 タンメン 豚キムチ汁 茶わん蒸し 春菊のごまあえ	豚肩肉 木綿豆腐 みそ なたと鶏ささみ肉 むきえび 卵 凍り豆腐	牛乳	小松菜 みつば 春菊 にんじん	にんにく 白菜キムチ 白菜 ねぎ えのき キャベツ	タンメン 三温糖 上白糖	ごま油 すりごま黒	790kcal 36.1g 22% 4.0g	昔は、1月20日は「二十日正月(はつかしょうがつ)」といって、正月のごちそうの用意やお客さんの対応で忙しかったおうちの人が休む「お母さんたちの正月」でした。今はもうその行事は忘れられていますが、今日の給食にはその思いも込めて、お祝いのときに食べる茶わん蒸しを作ります。
19 木 昔なつかし給食 ご飯 すいとん汁 くじらの竜田揚げ ゆかりあえ	豚肩肉 みそ くじら肉	牛乳	かぼちゃ にんじん いら	えのき 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく キャベツ	米 薄力粉 片栗粉	米サゲ油(揚力油)	810kcal 37.5g 20% 2.5g	昭和30～40年代の給食 今では珍しいくじら肉ですが、当時は手に入りやすく、価格も安かったため、給食にもよく登場しました。
20 金 コッパン ポストンクラムチャウダー あんずっこチキン ちくわとみず菜の梅サラダ	あさり 鶏ももにく ちくわ	牛乳 生クリーム	パセリ みず菜	にんにく 玉ねぎ しめじ あんずジャム 大根 キャベツ 梅ペースト	コッパン じゃがいも 薄力粉	菜種油 無塩バター	789kcal 38.1g 28% 3.7g	水菜の別名は次の3つのうちどれでしょうか? ① 京菜(きょうな) ② 北海道菜(ほっかいどうな) ③ 大阪菜(おおさかな) 答えは、お昼の放送で!

今月の給食目標 食文化を知ろう!



栄養教諭 畠山

今月の献立に込めた思い・ポイント

- ◆ 年始の行事食をたくさん取り入れて、季節感を出しました。
例: お雑煮・松風焼き・白玉ぜんざい・茶わん蒸し など
- ◆ 全国学校給食週間に合わせて、「北海道・東北 味めぐりツアー」と題し、各道県の郷土食を提供します。
- ◆ 寒い日が続くので、体が温まるメニューをふんだんに取り入れました。

今月の旬の食材

ブロッコリー カリフラワー せり 春菊 小松菜 れんこん ほうれん草 みかん キウイ いちご ポンカン キンカン カレイ ワカサギ など

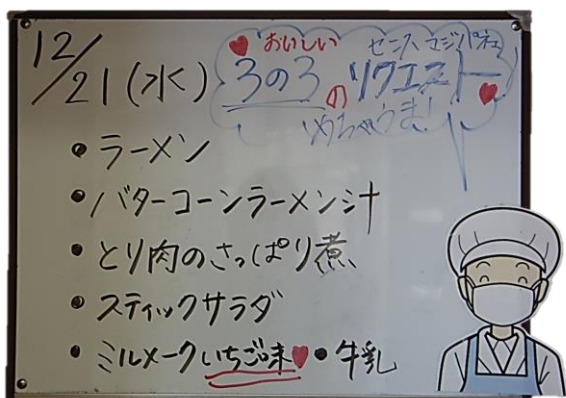


予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分	
毎月第三月曜日は郷土食の日⑨									
23月	もちきびご飯	かす汁 凍り豆腐の玉子とじ 納豆あえ	豚もも肉 みそ 凍り豆腐 卵 ひき割り納豆	牛乳 刻みわり	にら ほうれん草 にんじん	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ 生しんじけ もやし	米 もちきび じゃがいも こんにゃく 上白糖	777kcal 34.7g 24% 2.8g	「豆腐には旅をさせるな」といわれるくらい新鮮さが命の豆腐を、凍結乾燥させて乾物にしたものが凍り豆腐です。関西圏では「高野豆腐」、大阪では「ちはや豆腐」と呼ばれています。
24火	ご飯	青森県 しょうがみそおでん タラモあえ みかん	焼き竹輪 いりボール さつまあげ えびボール うずら卵 みそたらこ	牛乳 昆布	にんじん パセリ	大根 しょうが 冷凍ホウレン草 みかん	米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	795kcal 27.0g 24% 2.9g	1月24日～30日は 全国学校給食週間
25水	うどん	宮城県 野菜あんかけ汁 ひき菜もち あちら漬け	豚肩肉 豚ももひき肉 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん せり	生しんじけ 白菜 ごぼう 大根 もやし 干し椎茸 キャベツ かぶ きゅうり しょうが	うどん 片栗粉 白玉団子 上白糖	769kcal 27.0g 18% 3.1g	日本の学校給食は明治22年(1889年)、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、戦争により一時中断されましたが、昭和21年(1946)年12月24日に、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。この日が、今に続く学校給食の誕生の日になりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1か月延ばして1月24日～30日までの1週間で「全国学校給食週間」としています。
26木	ご飯	岩手県 さんまのすり身汁 揚げ豆腐のにんじんみそかけ もやしのカレーあえ	さんま みそ 絹ごし豆腐 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 しょうが ねぎ もやし	米 片栗粉 薄力粉 三温糖 上白糖	784kcal 30.7g 27% 2.4g	
27金	ご飯	秋田県 きりたんぼ鍋 大根といかの煮物 キムチあえ みかん	鶏胸肉 さつまいも いわ	牛乳	せり にんじん	きまろ えのき 大根 しめじ ねぎ まいわけ キャベツ ゆり みかん 白菜 キムチ	米 きりたんぼ 三温糖 上白糖	748kcal 31.8g 14% 2.4g	
30月	ご飯	北海道 ふりかけ(サケ) 巨卵 がんもの含め煮 野菜とひじきのあえもの	塩鮭 がんもどき	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 枝豆	大根 ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 三温糖 上白糖	772kcal 32.7g 26% 2.6g	
31火	わかめ ご飯	3の4クエスト給食 春雨スープ いかみりん コーンサラダ ヨーグルト	豚肩肉 いわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青梗菜 アスパラ	生しんじけ だけのこ水煮 大根 キャベツ 冷凍ホウレン草	米 春雨 米粉 片栗粉 三温糖	778kcal 31.2g 21% 3.7g	

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*1月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー788(820)kcal、たんぱく質32(30)g、脂質24(25~30)%、塩分2.9(3.0)g

イラスト：少年写真新聞社・いらすとや



今年度の給食は、残り45日です。

年間200日ある給食も、残り45日間となりました。3年生にとっては、9年間続いた学校給食も残りわずか。友達や先生方と話をしながら、楽しい時間にしてほしいと願っています。

全校のみなさんに給食を楽しんでもらうために、給食委員会ではリクエスト給食を実施しています。給食委員を中心に、クラスごと食べたい献立を考えます。12月21日(水)は3年3部のリクエスト給食でした。さすが3年生、栄養バランスもGOOD。当日には、調理中の調理員さんの様子をカウンターのガラス越しにのぞいたり、献立名が書かれたホワイトボードに「おいしい!」「めっちゃうまい!」などの書き足しをしている3年3部の生徒の姿を発見。そんな楽しみにしてくれている様子を見た調理員さんは「富士見中の子どもたちはかわいいわねえ。うれしいわねえ。おいしく作らなきゃね。」と言いながら調理をしていました。

3年3部のリクエスト給食より、「鶏肉のさっぱり煮」のレシピを紹介します。酢の効果で、冷めても鶏肉が柔らかくおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもおすすめです。

◆鶏肉のさっぱり煮(4人分)◆

- しょうがひとかけは薄いスライスに切る。
 - みりん 小さじ1、しょうゆ大さじ1、5、さとう大さじ1、酢大さじ2、水1/4カップを鍋に入れ、沸騰させる。
①のしょうがと鶏もも肉(70g位)4切れを入れ、落しふたをして、弱火~中火で30~40分ほど煮る。
- ※水の量は様子で加減してください。鶏肉が7割方隠れるくらいの煮汁があれば十分です。鶏肉がすべて浸るほどなくても、落しふたに煮汁がはねかえり、鶏肉全体に行き渡ります。



主な使用食材の産地 11月・12月

よっちゃんばり米 みそもち米 もちきび 古代米 金時豆 人参 大根 おからこんにゃく 生いもこんにゃく じゃがいも 白菜 ねぎ キャベツ りんご 玉ねぎ 赤大根 パプリカ こまつな かぼちゃ 赤玉ねぎ 紫じゃがいも さつまいも 長野県 豚肉 鶏肉 牛肉 パセリ 卵 豆腐 納豆 昆布 小豆もやし 諏訪市 きゅうり えのき キャベツ 中野市 えのき 上田市 えのき 伊那市 なめこ 松本市 じゃがいも 飯田市 しめじ 長野市 生椎茸 北海道 鮭 玉ねぎ 秋の魚 青森県 ごぼう にんにく 鱈 鮭 宮城県 モウカ 群馬県 きゅうり ごぼう 茨城県 青梗菜 群馬県 にら ほうれん草 春菊 アスパラ 千葉県 かぶ パセリ 大根 千葉県 人参 神奈川県 大根 山梨県 もやし 静岡県 こねぎ 柳川 愛知県 れんこん しそ 柳川 和歌山県 みかん 広島県 煮干し 愛媛県 みかん 高知県 しょうが きゅうり ゆず 熊本県 あさり 宮崎県 国内イカ カサバ インドネシア カリ ロシア カイタイ 比 ニューゼaland 柿



長野県 富士見中学校 HP

検索

毎月の予定献立表は、富士見中のホームページでも見るができます。学校行事の様子などもアップされていますので、ぜひご覧ください。http://fkjwww.suwa-ngn.ed.jp/