



予定献立表



今月の食生活目標

地域の食文化を知ろう！

富士見中学校

日本のお正月を“食”で楽しもう！

お節料理

もともと「お節」とは、五節句に、神様にお供えしてから、みんなで食べた料理のことを言いましたが、現在では正月料理のことをさすようになりました。むかしは、武家の風習をまねた、野菜の煮しめが中心の質素なものでしたが、今はたくさんの種類がはまります。三段のお重が多いです。地域や家庭によってさまざまですが、よく知られているものを紹介します。

紅白かまぼこ
紅はめでたさと喜びの色、白は神聖な色とされている。

きんとん
黄色を黄金に、栗を小判に見たてて。

黒豆
黒は「魔よけの色」であり、豆は「まめ」に健康に暮らせるようにと願って。



一の重 (祝い肴)

伊達巻き
卵と魚のすり身でつくる。巻物に見たて、知識をあらわす。

田作り
小魚を田んぼの肥料にしていたことから、この名がついた。

数の子
にしんの卵。「子孫が増えるように」と願って。



二の重 (焼き物)



三の重 (煮物)

- *1月7日・・・七草がゆ 一年間病気をせず、無事に暮らせることを願って、七草がゆを食べます。七草にはそれぞれ体のためになる働きがあります。また、お正月でご馳走を食べたお腹を休ませるという意味もあります。
- *1月11日・・・鏡開き お正月の餅を下げ、お汁粉やお雑煮にいただきます。昔は鏡餅を食べ、歯の健康と長寿を祈る『歯固め』という行事もありました。
- *1月15日頃・・・小正月 地域によって違いますが、その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く『どんど焼き』などが行われます。飾った糰玉をどんど焼きで焼いたり、小豆がゆなどを食べたりします。

1月の献立 ここがポイント！

- ☆年始の行事食（七草・松風焼き・お雑煮）を取り入れて、伝統的な食事に込める知恵や工夫、願いを感じられるような献立を考えました。
- ☆冬の郷土料理（凍り豆腐・わかさぎなど）を取り入れました。
- ☆24日の学校給食記念日から始まる全国学校給食週間に合わせて昔の給食メニューを取り入れました。

【1月の旬】
わかさぎ かぶ 小松菜 長ねぎ
ブロッコリーほうれん草 白菜
蓮根 長芋 みかん ぼんかん
干し柿 野沢菜漬 など

予定献立 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類		
6月	ご飯	松風焼き きのこのおろし和え 筑前煮	鶏肉 豚肉	牛乳 しらす わかめ	人参 さやいんげん	生姜 えのき 椎茸 しめじ ごぼう きゅうり 大根 たけのこ 蓮根	米 パン粉 砂糖	油 ごま	798 kcal 33.8 g 21.3 g 2.5 g	あけましておめでとうございます 新年最初の給食は、お節料理として用いられることもある「松風焼き」と「筑前煮」を出します。今年もバランスのよい食事で健康に過ごしましょう！
7火	梅ちりご飯	茶碗蒸し 長いもサラダ 七草入りみそ汁	鶏肉 卵 えび なたこ ハム 豆腐	牛乳 しらす ヨーグルト	人参 ほうれん草 せり 七草	えのき みつば きゅうり かぶ 玉葱 白菜 大根 エリンギ	米 長芋 砂糖	マヨネーズ	755 kcal 28.6 g 23.1 g 3.2 g	新年らしく会席料理にも出される茶碗蒸しを主菜にしました。また、「すり初め」にちなんで長芋を使ったサラダも出します。春の七草は、みそ汁でいただきます。
8水	かうどん	わかさぎの唐揚げ おかか和え かうどんの汁 りんご	鶏肉 鰹節	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 白菜 長葱 キャベツ もやし	めん 米粉 もち 片栗粉	油	838 kcal 30.5 g 17.8 g 3.3 g	鏡開き合わせて、かうどんを作ります。中部を境に東日本は角餅、西日本は丸餅を食べます。
9木	カレーライス	根菜カレー 小松菜のサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 大根 ごぼう 蓮根 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋	油	808 kcal 22.7 g 20.8 g 2.8 g	土の中で育ち、根っこの部分を食べる野菜を根菜といいます。根菜には体を温める効果があります。
10金	米粉パン	いかみりん シーザーサラダ コーンスープ 手作りアップルパイ	いか 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	レタス 水菜 きゅうり 玉葱 コーン りんご	米粉パン 砂糖 パン パイ	油 オリブ油	989 kcal 39.7 g 37.9 g 4.2 g	3の3から全校のみなさんへ 主食が米粉パンなので、和と洋を同じくらいにしました。栄養バランスを考え、デザートはアップルパイです。
14火	ご飯	豆腐ハンバーグ 茎わかめのサラダ 野菜のみそ汁	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 茎わかめ	人参 かぼちゃ ほうれん草	えのき キャベツ 大根 白菜 玉葱 長葱	米 パン粉	オリブ油 油	808 kcal 30.0 g 25.1 g 2.3 g	3年生のリクエスト給食で、候補にあがっていた豆腐ハンバーグを作ります。焼いても縮みにくく、低カロリーですが食べ応えがあります。

15 水	野菜あんかけ ラーメン	野菜あんかけ 華風サラダ かぼちゃごまドーナツ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 赤ピーマン かぼちゃ	生姜 んにく 玉葱 もやし キャベツ 白菜 きくらげ きゅうり	めん 砂糖 片栗粉 マロニー 小麦粉	油 バター ごま ごま油	867 kcal 26.6 g 23.9 g 2.5 g	かぼちゃごまドーナツは、一つ一つ数を数えながら、油にドーナツ生地を落として揚げていきます。		
16 木	ご飯	鮭のチャンチャン焼き ひじきのサラダ のっぺい汁	鮭 豆腐 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	玉葱 コーン しめじ キャベツ ごぼう きゅうり	里芋 こんにゃく	バター マヨネーズ	776 kcal 32.7 g 22.7 g 2.6 g	ちゃんちゃん焼きは、サケなどの魚と野菜を焼いて、みそなどで味付けした北海道の郷土料理（漁師飯）です。		
17 金	コッパン	ベーコンエッグ 野菜のバター炒め かぼちゃシチュー	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草 かぼちゃ 小松菜	もやし コーン 玉葱 しめじ	パン	バター	853 kcal 32.4 g 33.3 g 3.4 g	よ  夏に収穫し、冬まで食べられるように貯蔵してあったかぼちゃをクリームシチューいただきます。		
20 月	ご飯	凍り豆腐の卵とし 磯和え 粕汁	凍り豆腐 卵 鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 海苔	ほうれん草 人参 にら 小松菜 チンゲン菜	しめじ 椎茸 玉葱 白菜 大根 えのき 長葱	米 里芋	765 kcal 34.5 g 18.8 g 2.6 g	郷土食の日：凍り豆腐の卵としを出します		生産量全国第一位を誇る凍り豆腐は、長野県の郷土食です。今日は定番の卵としにします。	
21 火	ご飯	魚の香味ソース ほうれん草ともやしのごま醤油和え 肉団子入りキムチ鍋	ホキ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	万能葱 ほうれん草 人参	生姜 もやし 玉葱 長葱 白菜 大根 えのき	米 マロニー 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	801 kcal 33.7 g 24.6 g 2.9 g	よ  キムチ鍋に、手作り肉団子を入れました。具材たっぷりで、栄養たっぷりのキムチ鍋を食べて、体を温めてね。		
22 水	ソフトめん	肉みそソース グリーンサラダ キャラメルポテト	豚肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	生姜 んにく 玉葱 もやし 椎茸 キャベツ きゅうり	めん 片栗粉 さつま芋 砂糖	油 バター	928 kcal 27.7 g 29.1 g 2.8 g	こちら3年生のリクエスト給食で候補にあがっていたメニューです。キャラメルソースとさつま芋がよく合います。		
23 木	ご飯	鮭の塩焼き 漬物 かぼちゃすいとん	鮭 卵	牛乳	人参 かぼちゃ 野菜菜の葉	大根 長葱 しめじ 白菜 えのき	小麦粉	725 kcal 34.8 g 14.1 g 2.5 g	よ  1月24日は給食記念日 日本で最初に出された給食をイメージして献立を考えました。質素な献立から当時を思い、食べられる幸せを実感してほしいと思います。			
24 金	コッパン	鮭のオーロラソース 大コーンサラダ レンズ豆のカレースープ	くじら ベーコン	牛乳	パセリ 人参 人参	生姜 大根 きゅうり キャベツ コーン 玉葱	パン 米粉 片栗粉 じゃが芋 レンズ豆	油	800 kcal 35.1 g 24.9 g 3.8 g	懐かしい昭和の給食 昭和30～40年代の定番メニューだったクジラ肉を出します。現在はめったに食べられない貴重な食べ物です。		
27 月	わかめご飯	鶏肉とほうれん草のグラタン 春雨サラダ 野菜スープ ソーダゼリー	鶏肉	牛乳	人参 わかめ チーズ ホイップ	玉葱 しめじ もやし きゅうり きくらげ 白菜 キャベツ	米 パン粉 春雨 ゼリー	油 ごま油	871 kcal 25.8 g 25.7 g 2.8 g	3の2から リクエスト給食 なるべくバランスのよい献立を考えて、野菜を多くとれるように工夫しました。	全国学校給食週間	
28 火	ご飯	丸ごと食べられる隣の唐揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁 ぼんかん	あじ 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし 大根 長葱 ぼんかん	米 じゃが芋	油	740 kcal 27.9 g 20.0 g 1.6 g	あじの開きをパリパリに揚げました。頭からしっぽまで全部食べられます。よくかんでね。		
29 水	きしめん	がんもの含め煮 しらす和え 醤油きしめんの汁 鬼まんじゅう	豚肉 卵 油揚げ かまぼこ がんも	牛乳 しらす ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 白菜 キャベツ もやし	めん 砂糖 小麦粉 さつま芋 甘納豆	926 kcal 34.5 g 20.0 g 3.4 g	鬼まんじゅうとは、主に愛知県など東海地方で見られる和菓子です。			
30 木	ご飯	おからコロッケ つぼ漬け和え 白菜のそぼろ汁	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 大根 キャベツ きゅうり 玉葱 おから	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉 こんにゃく	油	811 kcal 23.8 g 24.4 g 2.7 g	食物せんいを豊富に含む「おから」を使って、コロッケを作ります。		
31 金	セルフチルドック	ピリ辛ウインナー 元気サラダ ABCスープ	ウインナー 黒豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	生姜 んにく 蓮根 セルリー きゅうり コーン ごぼう 玉葱	パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	818 kcal 28.7 g 33.9 g 4.1 g	よ  コッパンは、一つ一つ給食室で切り込みを入れました。ウインナーをパンに挟んで食べてね。		

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満

★1月の平均栄養量

エネルギー825Kcal、たんぱく質30.7g、脂質24.3g、塩分2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

風邪予防のためにも、朝ごはんを必ず食べましょう!!



主な使用食材の産地 12月

- *よつちやばり: 米、みそ、白菜、キャベツ、大根、人参、長ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、かぼちゃ *富士見町: 米、生椎茸、春菊
- *諏訪: えのき *長野: もやし、卵、鶏肉、豚肉 *飯田: しめじ *山梨: きゅうり *群馬: にら *茨城: ピーマン、小松菜、チンゲン菜
- *埼玉: 小松菜 *愛知: 蓮根 *高知: 生姜 *徳島: さつまいも *青森: ごぼう *北海道: 玉葱 *タイ: えび *チリ: 銀鮭
- *ロシア: ほっけ *インドネシア: えび、しらす



イラストなど出典: 少年写真新聞社・いらすとや