

# 1月 予定献立表

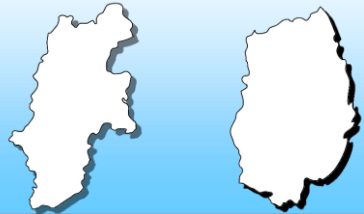
平成27年1月7日  
富士見町立富士見中学校

## 年末年始、どんな行事食をいただきましたか？

お正月には家族でおせち料理を食べましたか？日本では、季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理「行事食」に家族の幸せや健康への願いを込めてきました。1月の給食では、「新年お祝い献立」「小正月献立」など、新年の行事食を取り入れています。その行事食の由来にも思いをはせながら、食べてくださいね。



## 長野県と岩手県の「お年取り」文化の違い



年末年始は、実家がある岩手県大船渡市に帰省していました。長野県には「お年取り」と言って大晦日に年取り魚のブリやサケ・おせち料理などを食べる習慣がありますね。岩手県の沿岸南部にある大船渡市には、長野県の「お年取り」のように、年末に食べるものは決まっています。「お年取り」とは言いませんが、一年の無事に感謝をし、新たな年を迎えるため、大晦日の食卓にはごちそうが並びます。畠山家の12/31の夕食はお寿司・カキのおすいもの・おばあちゃん手作りの茶わん蒸し・そばなどでした。食文化はその地域の気候風土によって、少しずつ違うものです。その土地に根付いた食文化には、昔の人の知恵や思いが詰まっています。自分たちが住んでいる富士見町の食文化を大切に継承して欲しいなあと思います。

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	塩分	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質			
7	木	減量ご飯	鶏もも肉 卵 凍り豆腐 みそ 黒豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 から菜	大根 白菜 えのき しょうが キャベツ かぶ	米 白玉団子 パン粉 三温糖 上白糖	いりごま白	841kcal 38.8g 23% 2.6g	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」「黒豆」、ゲン担ぎで「こんぶ漬け(喜ぶ=よろこんぶ)」にしました。黒豆には、まめで健康に暮らせますようにという願いが込められています。
8	金	キムタクご飯	豚もも肉 豚肩肉 いか 中華くらげ	牛乳	にんじん パセリ	白菜キムチ つぼ割ナ キャベツ セロリ 玉ねぎ きゅうり みかん	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	ごま油 いりごま白 揚げ油	789kcal 34.4g 26% 4.0g	3の3から全校のみなさんへメッセージ よくかんで食べられる、歯にいい献立にしました。歯は大切なので、たくさん噛んで、味わって食べましょう!
12	火	ご飯	卵 木綿豆腐 鶏もも肉	牛乳 カチリ ひじき 寒天	にんじん 青しそ	玉ねぎ エリンギ えのき キャベツ きゅうり しょうが かつおダマシ	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖	揚げ油	771kcal 27.9g 20% 2.9g	冬が旬の野菜は、寒さに耐えて、甘くておいしくなります。また、ほかの季節にとれたものよりも栄養価も高くなります。今日は旬のにんじん(にんじんの旬は春と冬の2回)を使って、にんじんゼリーを作ります!
13	水	きしめん	豚もも肉 小豆 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	大根 しめじ えのき ねぎ もやし キャベツ	ぎしめん 上白糖 白玉団子 三温糖		901kcal 30.6g 13% 2.8g	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。富士見町では14日にまゆ玉・どんど焼き・厄払いなど行う地区もあるそうです。みなさんの地域ではどんなことをしますか?おうちの人や近所の人に聞いてみてください。
14	木	ご飯	鶏ささみ肉 豚もも肉 ちくわ みそ	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう 椎茸 キャベツ しめじ きゅうり もやし ほんかん	米 長いも 里芋 こんにやく 三温糖	ごま油 いりごま白 マヨネーズ	763kcal 27.7g 22% 2.5g	あわ雪(淡雪)とは、ふわふわの雪、または雪がふん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、あわ雪を表現しました。
15	金	カレー toast	豚もも肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン アスパラ 小松菜	エリンギ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン レモン	食パン 上白糖 薄力粉	無塩バター 米油	780kcal 30.3g 35% 3.4g	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。

## 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: 白玉雑煮・松風焼き・黒豆・白玉ぜんざい・茶わん蒸し
- ◆全国学校給食週間に合わせて、「昔なつかし給食」を出し、給食の歴史を知る機会を設けました。例: じらのオーロラソース、ソフト麺ミートソース
- ◆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 蓮根 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	たんぱく質		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	脂質		
毎月第三月曜日は郷土食の日⑧										
18月	ご飯	かす汁 凍り豆腐の玉子とじ 納豆あえ りんご	鮭 みそ 卵 油揚げ 凍り豆腐 鶏もも肉 卵 納豆	牛乳 焼きのり	にんじん にら ほうれん草	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし りんご	米 じゃがいも こんにゃく 上白糖	796kcal 36.1g 22% 2.8g	1月24日~30日は 全国学校給食週間	
19火	ご飯	のっぺい汁 魚の甘酢あんかけ ちくわと水菜の梅あえ	絹ごし豆腐 油揚げ 魚 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン 水菜	ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ 梅	米 里芋 こんにゃく 片栗粉 三温糖	揚げ油 米油	825kcal 32.1g 28% 2.9g	日本の学校給食は明治22年(1989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週間を「全国学校給食週間」としています。
20水	タンメン	豚キムチ汁 茶わん蒸し 春菊のあぶらえあえ	豚肩肉 木綿豆腐 みそ 鶏ささみ肉 えび なたと 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	あぶらえ ごま油	803kcal 36.7g 23% 4.0g	
21木	ご飯	みそおでん かわり白和え みかん	うすらの卵 ちくわ 椎茸 イカボール エビボール さつまあげ みそ ハム	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	大根 白菜 みかん	米 こんにゃく 三温糖 上白糖 片栗粉	すりごま油 マヨネーズ	798kcal 32.7g 25% 2.5g	1/25(月)の給食 明治22年の給食 給食の始まりにちなんだメニュー をいただきます。
22金	アーモンドトースト	コーンスープ マロニーサラダ ヨーグルト	かごかま	牛乳 ヨーグルト	パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	食パン 米粉 春雨	無塩バター マーガリン 米油 ごま油 すりごま油	861kcal 27.8g 32% 3.7g	1/26(火)の給食 昭和30~40年代の給食 今では珍しいくしら肉ですが、 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。
25月	ご飯	すいとん 焼き鮭 野沢菜あえ りんご	みそ 鮭	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ 野沢菜	白菜	米 薄力粉 上白糖	753kcal 37.0g 18% 2.3g	昔なつかし給食	
26火	ご飯	豚汁 くしらのオーレソース ブロッコリーサラダ	豚もも肉 油揚げ みそ くしら肉	牛乳	にんじん アスパラ	大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン	米 片栗粉 こんにゃく 里芋 上白糖	米油 揚げ油		804kcal 36.7g 24% 2.6g
27水	ソフト麺	ミートソース 甘酢あえ みかん	豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり みかん	ソフト麺 上白糖 片栗粉	炒め油	819kcal 19.4g 21% 3.4g	1/28(木)の給食 昭和51年の給食 昭和51年4月から、学校給 食制度に米飯が正式導入さ れました。それまでは、主食 は麺かパンだったので。
28木	カレー	コールスロー バナナ	豚肩肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも バナナ	米油 ルガドレッシング マヨネーズ	805kcal 20.3g 23% 2.5g	1/29(金)の給食 昭和25年頃の給食 昭和25年からアメリカ寄贈の 小麦粉を使ったコッパンが、昭 和27年からユニセフ寄贈の脱 脂粉乳が給食に出されるよう になりました。
29金	コッパン	白菜スープ コロケ せん切りキャベツサラダ いちごジャム	鶏ささみ肉 豚もも肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	コッパン 上白糖 片栗粉 じゃがいも パン粉 いちごジャム	米油 揚げ油	789kcal 29.6g 26% 4.1g	

## LET'S COOK!!

### 塩こんぶとチーズのサラダ

**材料 4人分**  
 ◆キャベツやきゅうりなど、お好きな野菜…約200g  
 ◆塩昆布…12g ◆プロセスチーズ…40g  
 ◆砂糖…小さじ1 ◆しょうゆ…小さじ2/3  
 ◆いりごま白…小さじ2 ◆ごま油…小さじ1

**作り方**  
 ①野菜は食べやすい大きさに切る。  
 ②①の野菜に全ての材料を混ぜ、味をなじませる。(野菜がしんなりするくらいまで置いておく。)

### ゆずみそ

**材料 (ゆず1個分)**  
 ◆ゆず…1つ ◆みそ…100g  
 ◆みりん…60g ◆砂糖…100g

**作り方**  
 ① ゆずの皮は薄くむき、刻むかフードプロセッサーで細かくしておく。汁は絞っておく。  
 ② みそ、みりん、砂糖は加熱する。みりんのアルコールが飛び、砂糖が溶けたら火を止め、①のゆずを加える。(ゆずの風味を残すために火を止めてから!)

**ちょこっとメモ**  
 ・ちくわの煮物やおでんにつけて食べるとおいしいですよ!

\*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806(820)kcalたんぱく質31.7(30)g、脂質24(25~30)%、塩分3.1(3.0)g

イラスト：少年写真新聞社

### 主な使用食材の産地 12月

よっちゃんばり米 ねぎ 大根 にんじん さつまいも キャベツ 白菜 ブロッコリー 黒豆 じゃがいも みそ かぼちゃ ほうれん草 赤大根 米粉 安納芋 りんご 小松菜 チンゲン菜 長野県チンゲン菜 こんにゃく 豚肉 豚レバー 卵 鶏肉 えのき 豆腐 しらたき しめじ 飯田市 しめじ 飯山市 なめこ 茅野市 生しいたけ 駒ヶ根市 小大豆 やし 北海道 玉ねぎ プリ青森県 ごぼう イカ にんにく 宮城県 鱈 茨城県 パセリ 群馬県 きゅうり 春菊 千葉県 かいり あさり 山梨県 もやし 静岡県 小ねぎ 愛知県 三つ葉 広島県 煮干し 愛媛県 みかん 高知県 しょうが にら 宮崎県 きゅうり 鹿児島県 ピーマン インド洋 マグロ カナダ 鮭