



予定献立表



今月の食生活目標

寒さに負けない食事をしよう!

富士見中学校

日本のお正月を“食”で楽しもう!

1月は『睦月』といいます。親戚や友人がお互いに行き交って『仲睦まじくする月』ということから名付けられました。1月は新年の健康を願ってさまざまな行事が行われ、この時期だからこそ食べる行事食や、その地域だからこそ食べる郷土料理を体験できる絶好の機会です。日本に昔からある食文化に目を向けて、ぜひ作ったり食べたりして体験しましょう!

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。



一の重(祝い肴)

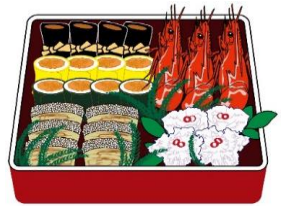
紅白かまぼこ

紅はめでたさと喜びの色、白は神聖な色とされている。

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。

二の重(焼き物)



きんとん

黄色を黄金に、栗を小判に見たてて。

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。

三の重(煮物)



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。

◆作り方(作りやすい分量)◆

砂糖大さじ7、しょうゆ小さじ2、塩1g、水2カップを鍋に入れ、煮立ったら火を止め、水で洗った乾燥黒豆120gを入れ、一晚漬けておく。翌日、火にかけ、一度沸騰したら火を弱め、弱火でコトコト3~4時間煮る。(アクをとりながら)

数の子

にしんの卵。「子孫がふえるように」と願って。

- *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。飾った繭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。

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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
9 火	梅ちりご飯	茶碗蒸し 長いもサラダ すまし汁	鶏肉 卵 えび なるこ ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	えのき みつば きゅうり 玉葱 白菜 エリンギ	長芋 砂糖	マヨネーズ	737 kcal 26.5 g 22.4 g 3.2 g	あけましておめでとう! 新年らしく会席料理にも出される茶碗蒸しを主食にしました。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。
10 水	ツナにゆうめん	ツナにゆうめんの具 豆腐ステーキ：きのこソース 春菊のごま和え ツナにゆうめんの汁	ツナ 豆腐	牛乳	ほうれん草 春菊 小松菜 サラダ葱	椎茸 玉葱 長葱 しめじ えのき 白菜 エリンギ	めん 米粉 小麦粉 片栗粉	ごま バター	828 kcal 34.8 g 24.3 g 3.8 g	旬 独特の香りと味の春菊もごま和えにすると食べやすくなります。苦手な人も一口は食べよう!
11 木	ご飯	松風焼き 白菜のなめ茸和え お雑煮	豚肉 鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜 きゅうり 大根 椎茸 えのき	もち 砂糖 パン粉	ごま	860 kcal 34.2 g 21.6 g 3.2 g	鏡開き合わせて、お雑煮を作ります。中部を境に東日本は角餅、西日本は丸餅を食べます。
12 金	ココア揚げパン	卵のミートカップ 小松菜のサラダ オニオンスープ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 パセリ	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	パン スパゲティ 砂糖	バター 油	848 kcal 29.4 g 34.2 g 3.6 g	旬 小松菜も一年中スーパーに並んでいますが、旬は冬。ビタミンの他にカルシウムを多く含む野菜として知られています。

郷土食の日 わかさぎの南蛮漬けを出します♪									
15月	ご飯	わかさぎの南蛮漬け そばろ和え かすじる 粗汁 りんご	油揚げ 卵 鮭 鶏肉	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜 ほうれん草	えのき 長葱 白菜 大根 キャベツ りんご	片栗粉 砂糖 米 ジャガ芋	ごま油 802 kcal 31.5 g 20.9 g 2.3 g	旬 諏訪湖の特産物として有名なわかさぎですが、近年漁獲量が減り、給食では青森産を使います。
16火	ご飯	おろしハンバーグ ひじきと蓮根のサラダ わかめの味噌汁	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 竹輪	牛乳 ひじき わかめ	赤ピーマン	玉葱 長葱 大根 キャベツ きゅうり 蓮根 コーン えのき	砂糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ 845 kcal 33.1 g 28.7 g 3.6 g	レンコンの穴は、地下に発達した根に空気を運ぶためのものです。穴をのぞくと「先を見通せる」ことから縁起物として欠かせません。
17水	ちゃんぽん風ラーメン	ちゃんぽん風ラーメンの具 キャベツのピリ辛漬け ちゃんぽん風ラーメンの汁 かぼちゃゴマドーナツ	豚肉 えび いか かまぼこ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	生姜 にんにく もやし たけのこ キャベツ きゅうり 玉葱	めん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター ごま 846 kcal 30.3 g 19.6 g 4.0 g	よ まだまだおいしく食べられる地元産のかぼちゃを使って、ごまをたっぷり入れたドーナツを作ります♪
18木	カレーライス	富士見中特製ポークカレー 雪んこサラダ ミルクビーンズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク コンデンスミルク	人参 トマト ほうれん草	玉葱 にんにく 生姜 もやし キャベツ コーン	米 片栗粉	油 863 kcal 26.9 g 24.5 g 2.5 g	片方の奥歯だけでものをかむと、表情がゆがむだけでなく、体の不調の原因になることも。左右バランスよく使おう！
19金	コッペパン	魚のホイル焼き えびとレンズ豆のサラダ コーンポタージュ	メルルーサ えび レンズ豆	牛乳 チーズ 海藻ミックス スキムミルク	人参 パセリ ピーマン	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖	油 バター ごま油 860 kcal 39.3 g 31.7 g 4.3 g	食べやすいメルルーサという白身魚を野菜やピザ用チーズと一緒に一つ一つホイルに包んで焼きます。
22月	親子丼	親子丼の具 浅漬け 大学芋	鶏肉 卵	牛乳 しらす 昆布 海苔	人参 しらす	玉葱 椎茸 白菜 みつば キャベツ 生姜 きゅうり	米 砂糖 さつま芋	ごま油 833 kcal 28.8 g 22.4 g 2.4 g	大学芋は大正時代に神田周辺の大学生が好んで食べたことから、この名前がついたといわれています。
23火	ご飯	手作りコロッケ しょうゆドレサラダ あおさの味噌汁	豚肉 豆腐	牛乳 あおさ	人参 あおさ	玉葱 えのき キャベツ きゅうり 大根 コーン	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 881 kcal 25.4 g 30.4 g 3.9 g	全校分のコロッケ約410個を作るために必要なじゃが芋は約34kg。給食時間に間に合うように協力し合って手際よく作業を進めます。
24水	ソフトめん	ツナソース レモン和え アップルケーキ	ツナ 卵	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 コーン キャベツ 白菜 大根 りんご	めん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 940 kcal 30.3 g 24.2 g 2.6 g	戦争中、中断されていた学校給食が、昭和21年12月24日から再開されました。学校が休みなで一ヶ月遅れの1月24日を学校給食記念日としました。
25木	ご飯	鮭の塩焼き 漬物 かぼちゃすいとん	さけ 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 しめじ 野沢菜漬け 白菜 えのき 長葱	めん	油 727 kcal 35.0 g 14.2 g 2.7 g	全国学校給食週間 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。
26金	ピザトースト	鶏ささみのレモン煮 ピザトーストの具 イタリアンサラダ ミネストローネ 抹茶ゼリー	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン 赤ピーマン	キャベツ コーン きゅうり にんにく 玉葱 セルリー	パン 抹茶ゼリー 砂糖 マカロニ	油 947 kcal 37.0 g 32.7 g 3.9 g	3の1からみずさんへ 今回は冬でもイタリアン料理を楽しめるようなリクエスト給食にしました。ミネストローネは体の芯まで温まってとてもおいしいので、よく味わって食べてください。
29月	ご飯	鯨のオーロラソース 磯香和え 白菜鍋	くじら 豆腐 さけ	牛乳 しらす 海苔	人参 ほうれん草 人参	生姜 キャベツ 白菜 椎茸 もやし	米 砂糖	油 751 kcal 36.2 g 17.3 g 2.5 g	懐かしの昭和の給食 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。
30火	キムタクご飯	鶏肉の唐揚げ スティックサラダ 豚汁 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 寒天	人参 寒天	大根 生姜 にんにく 玉葱 きゅうり ごぼう 白菜 長葱	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま 959 kcal 35.2 g 38.0 g 3.7 g	3の2からみずさんへ 寒い冬でも頑張れるように、人気が高いメニューを考えました。午後も元気よく過ごしましょう！
31水	野菜あんかけラーメン	海鮮焼売 塩昆布とチーズのサラダ 野菜あんかけラーメンの汁	豚肉 たら えび	牛乳 昆布 チーズ	人参 グリンピース にら	生姜 にんにく 玉葱 白菜 キャベツ もやし きくらげ	めん 片栗粉 砂糖	油 751 kcal 33.9 g 17.2 g 3.2 g	二人一組になって、シューマイの皮で具を包みながらアルミカップに入れます。流れ出る海鮮の旨味を皮が受け止めてくれます。

☆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は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★1月の平均栄養量は

エネルギー840kcal、たんぱく質32.2g、脂質25.0g、塩分3.3gです。

イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや



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 *富士見町: 米 *茅野: 生椎茸
- *諏訪: きゅうり *飯田: しめじ *中野: えのき *長野: 卵、鶏肉、豚肉、豚レバー、厚揚げ、油揚げ、もやし *群馬: ほうれん草
- *千葉: 人参、パセリ *茨城: 小松菜、ピーマン *青森: 鶏肉、豚肉、ごぼう、にんにく *高知: 生姜 *長崎: にら
- *岩手: さんま *北海道: 玉ねぎ、コーン、昆布 *インドネシア: しらす *ノルウェー: さば *タイ: えび *カナダ: ししゃも



