



# 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!

### 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いります。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。



**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。飾った糰子(まゆ玉)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・寒天など)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 れんこん  
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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7月	梅ちりご飯	茶碗蒸し 長いもサラダ 七草入りすまし汁	鶏肉 卵 えび なるこ 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	742 kcal たんぱく質 27.7g 脂質 22.6g 食塩相当量 3.1g	あけましておめでとございませう 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。春の七草は、すまし汁でいただきます。
8日	ご飯	ししゃもの石垣揚げ つぼ漬け和え 野菜のあられ汁	はんぺん 豆腐 卵	牛乳 ししゃも	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 きゅうり えのき	米 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	ごま油	754 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.3g 食塩相当量 2.0g	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!
9日	五目うどん	がんもの含め煮 雪んごサラダ 五目うどんの汁 りんごケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ がんも	牛乳 カッテージチーズ	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 椎茸 長葱 コーン もやし キャベツ りんご	めん 砂糖	バター	946 kcal たんぱく質 33.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.6g	よ 生で食べるのはもちろん、加熱してもおいしいりんごを使って、ケーキを作ります。
10日	ご飯	松風焼き 春菊のおひたし お雑煮	鶏肉 豚肉 卵 凍り豆腐	牛乳	人参 春菊 小松菜	生姜 椎茸 もやし 大根 白菜	米 パン粉 もち	ごま	786 kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.0g	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。
11日	食パン	ポークビーンズ コールスローサラダ ピーチカスタード	豚肉 卵 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ もも缶	パン 砂糖 コーンスターチ じゃが芋	バター 油脂 種実類	877 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.9g	卵・牛乳・コーンスターチ・砂糖を加熱して作るカスタードクリームはとてふ焦げやすいので、火加減に十分気を付けながら丁寧に作ります。パンにつけて召し上がれ!



15 火	キムタクご飯	鶏肉の唐揚げ チーズサラダ 豚汁 ぼんかん	3の1 リクエスト給食	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 水菜 キャベツ ごぼう 玉葱 きゅうり ぼんかん	米 こんにやく じゃが芋 片栗粉	ごま油	952 kcal	3の1から全校のみなさんへ
									36.7 g	
16 水	野菜あんかけ ラーメン	たこ焼き風お好み焼き 大豆サラダ 野菜あんかけラーメンの汁	豚肉 卵 たこ ツナ 鰹節 大豆	牛乳 青海苔	人参 にら	生姜 にんにく きくらげ 白菜 もやし 長葱 キャベツ 玉葱	めん 小麦粉 片栗粉 お好み焼き粉	油	828 kcal	よ
									32.9 g	
17 木	ご飯	手作りコロッケ 青じそサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉 かにかま 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 もやし キャベツ きゅうり しめじ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	875 kcal	コロッケのルーツはフランス料理の「クリケット」、いわゆるクリームコロッケです。これを日本人の好みであるじゃが芋で作ったのが始まりと言われています。
									25.3 g	
18 金	コッパパン	魚のホイル焼き ごまじゃこサラダ パンプキンポターージュ	メルルーサ	牛乳 チーズ しらす 生クリーム	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 大根 水菜 しめじ	パン 米	マヨネーズ ごま油	863 kcal	ホイル焼きは、前日の午後、アルミホイルを420枚、切るところから準備が始まります。当日は、一つ一つ丁寧に包みます。
									37.8 g	
21 月	ご飯	凍り豆腐の卵とじ 元気サラダ すり身汁	鶏肉 卵 凍り豆腐 鰹 黒豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 にら	玉葱 椎茸 蓮根 きゅうり ごぼう えのき 白菜	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	767 kcal	郷土食の日：凍り豆腐の卵とじを出します！ 生産量全国第一位を誇る凍り豆腐を、定番の卵とじでいただきます。
									33.9 g	
22 火	ご飯	じゃが芋と豚肉のごまがらめ 磯和え 粕汁	豚肉 鮭 油揚げ	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	白菜 大根 えのき しめじ 長葱	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 水飴 里芋	油 ごま	886 kcal	酒粕はお酒を作る時に出るもろみの搾りかすです。今話題の発酵食品で、美容や健康により食品として注目されています。
									31.6 g	
23 水	ソフトめん	コーンクリームソース ハムエッグ ノンオイルサラダ	鶏肉 かにかま ハム 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 コーン マッシュルーム 水菜 きゅうり キャベツ 大根	めん	バター 油	833 kcal	手作りホワイトソースをベースにコーンクリームソースを作ります。まだまだ寒くなるので、しっかり食べて温まってね。
									35.4 g	
24 木	ご飯	鮭の塩焼き 漬物 かぼちゃすいとん	豚肉 鮭 卵	牛乳	人参 かぼちゃ 野菜の葉	大根 長葱 しめじ 白菜 えのき 野菜の茎	小麦粉	油	727 kcal	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。
									35.0 g	
25 金	ココア揚げパン	鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ コーンスープ ぼんかん	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり コーン	パン 砂糖 片栗粉	オリブ油 油	953 kcal	3の2から 全校のみなさんへ みなさんの好きなメニューを選びました。主食が揚げパンなので、野菜や果物を多く入れました。
									36.3 g	
28 月	ご飯	くじらの竜田揚げ かみかみサラダ 石狩鍋	鯨 さきいか 鮭 豆腐	牛乳	人参	生姜 水菜 ごぼう 大根 白菜 きゅうり 長葱	米 片栗粉 じゃが芋	マヨネーズ ごま油	820 kcal	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くじら肉を出します。現在はめったに食べられない貴重な食べ物です。
									37.2 g	
29 火	中華丼	中華丼の具 中華おひたし 大学芋	豚肉 いか えび うずら	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜 キヌサヤ	玉葱 白菜 たけのこ 生姜 きくらげ 白菜	米 砂糖 さつま芋 片栗粉 水飴	油 ごま油	845 kcal	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。
									27.7 g	
30 水	豚キムチ きしめん	和風ポテトのチーズ焼き 寒天サラダ 豚キムチきしめんの汁	豚肉 豆腐	牛乳 寒天 青海苔 チーズ	人参	白菜 大根 えのき 長葱 キャベツ きゅうり	めん じゃが芋	ごま油 マヨネーズ	875 kcal	寒天は水で戻し、丁寧に洗ってから使います。
									30.3 g	
31 木	ご飯	肉豆腐 こぶづけ 野菜の味噌汁	豆腐 豚肉	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 かぼちゃ	長葱 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱	米 砂糖 白滝 じゃが芋	ごま油	752 kcal	寒さに当たると甘味が増す冬が旬の長ねぎを、肉豆腐でいただきます。
									27.6 g	

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや

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838Kcal、たんぱく質32.0g、脂質25.2g、塩分3.2gです。

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!

健康に食べる  
ACE Eat  
減らそう塩分、増やそう野菜  
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

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、レッドキドニー、大豆 \*富士見町：米、生椎茸、ほうれん草、春菊 \*茅野：生椎茸 \*諏訪：\*伊那：えのき \*飯田：しめじ \*長野：卵、鶏肉、豚肉、もやし \*新潟：蓮根 \*群馬：ブロッコリー \*茨城：キャベツ、レタス、ピーマン、ほうれん草 \*栃木：キャベツ \*千葉：人参 \*青森：にんにく、ごぼう、鶏肉、豚肉、ホタテ \*愛知：セルリ \*三重：あらめ \*高知：生姜、きゅうり \*徳島：さつま芋 \*宮崎：きゅうり \*北海道：玉葱、コーン、鰯 \*岩手：秋刀魚 \*ロシア：鮭 \*ニュージーランド：ホキ \*カナダ：わかさぎ \*ノルウェー：鯖 \*インドネシア：えび、しらす

