



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。

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、お汁粉やお雑煮にさせていただきます。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**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、伝統的な食事にも込める知恵や工夫、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：太字と よ は「よっちゃぱり」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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g	食塩相当量 g	
6水	みそラーメン	お好み焼き 春雨サラダ みそラーメンの汁 抹茶ババロア	豚肉 いか えび 鰹節	牛乳 生クリーム 海苔 アガー	人参 にら	生葱 にんにく 玉葱 玉葱 コーン 白菜 キャベツ きくらげ メンマ きゅうり もやし	めん 小麦粉 長芋 春雨	油 マヨネーズ ごま油	995 kcal 37.6 g 29.4 g 3.5 g	3の3から全校のみなさんへ 最後かもしれないリクエスト給食で3の3のメンバーが選んだ献立です。彩りも良く、みなさんもきっと好きな給食です。ぜひ、楽しんで食べてください。	
7木	梅ちりご飯	茶碗蒸し 長芋サラダ 七草入りすまし汁	鶏肉 卵 えび かまぼこ ハム なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト しらす	七草 人参	えのき みつば エリンギ きゅうり かぶ 玉葱 大根	米 長芋	マヨネーズ	745 kcal 28.2 g 22.7 g 3.4 g	旬 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、すまし汁でいただきます。	
8金	アーモンドトースト	ポトフ 小魚とチーズのサラダ ミニトマト	ウインナー	牛乳 しらす チーズ	人参 ほうれん草 ミニトマト	聖護院大根 大根 玉葱 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	バター アーモンド ごま ごま油	834 kcal 27.8 g 34.0 g 3.8 g	3年生のリクエスト給食の候補にあがっていたアーモンドトーストを作ります。大きな口を開けて、よくかんで食べてください。	
成人の日											
12火	こしひかり	松風焼き 磯香和え お雑煮	鶏肉 豚肉 豆乳 凍り豆腐	牛乳 しらす 海苔	ほうれん草 人参 小松菜	生葱 えのき氷 キャベツ もやし 大根 白菜 椎茸	パン粉 もち よ	ごま	791 kcal 33.1 g 20.5 g 2.9 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。	
13水	ツナにゆうめん	ツナにゆうめんの具 雪ん子サラダ ツナにゆうめんの汁 豆腐ドーナツ	ツナ なると 卵 豆腐 きな粉	牛乳 カツチーズ	ほうれん草 小松菜	椎茸 玉葱 長葱 もやし キャベツ コーン	めん 小麦粉 砂糖	油	948 kcal 31.2 g 27.8 g 2.6 g	こちら3年生のリクエスト給食の候補にあがっていた豆腐ドーナツを作ります。一つ一つスプーンで油に落として揚げていきます。	

14 木	親子丼 	親子丼の具 お浸し 大学芋	鶏肉 卵	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	玉葱 椎茸 みつば キャベツ もやし	米 さつま芋 砂糖 水あめ	油 ごま	875 kcal 30.4 g 25.4 g 2.2 g		大学芋は大正時代に東京都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。
15 金	米粉パン 	ポテトグラタン かみかみサラダ ABCスープ ぼんかん	旬間特典2の3 リクエスト給食 鶏肉 いか	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 しめじ きゅうり ごぼう キャベツ コーン ぼんかん	パン じゃが芋 パン粉 マカロニ	油 バター マヨネーズ	874 kcal 37.0 g 30.7 g 3.7 g		2の3から全校のみなさんへ できるだけリクエストの多いメニューを献立にしました。残さずおいしくいただき、午後も頑張りましょう！
18 月	ご飯 	凍り豆腐の卵とし 切干大根の変わり和え 粕汁	郷土食の日：凍り豆腐の卵としを出します！ 凍り豆腐 鶏肉 卵 鮭 油揚げ	牛乳 チンゲン菜の葉	人参 には 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 もやし 切干大根 大根 しめじ 長葱	米 里芋 砂糖	773 kcal 34.4 g 18.7 g 2.6 g		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。	
19 火	カレーライス 	シーフードカレー ポパイサラダ りんご	いか えび ホタテ ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ りんご	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	883 kcal 33.3 g 27.5 g 3.3 g		旬 ポパイはアメリカンコミックの登場人物。ほうれん草の缶詰を食べると超人的なパワーを発揮します。

20 水 先生方の研修のためお休み

21 木	こしひかり 	油淋鶏 芋とくらげの中華和え 豆腐スープ	鶏肉 ハム 豆腐 くらげ かにかま	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 にんにく 長葱 きゅうり キャベツ 玉葱 えのき	じゃが芋	油 ごま油 アーモンド	828 kcal 29.8 g 29.8 g 2.0 g		油淋鶏は、鶏肉の唐揚げにネギや生姜などが入ったタレをかけた中華料理です。
22 金	厚切り食パン 	アルプスサーモンの香草パン粉焼き グリーンサラダ 白菜のクリームスープ ブルーベリージャム&マーガリン	アルプスサーモン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー ほうれん草	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 白菜	パン パン粉 小麦粉 ジャム	オリーブ油 バター マーガリン	814 kcal 36.4 g 31.1 g 3.1 g		農畜産業を食べて応援しよう！ 食べて応援キャンペーン第4弾は、アルプスサーモンです。信州サーモンと似ているけれど、ちょっと違います。

アルプスサーモンってなに？
ニジマス
長野県（南信州）の中央アルプスから湧き出る、水温の冷たい清流でじっくり3年かけて育てたアルプスサーモン。油分が少なく、あっさりとした味わいが特長です。名前にサーモンとつきますが、サケではなくニジマスです。アルプスサーモンとはニジマスの卵に温度変化等の刺激を与えて作った特別なニジマスで、大きくなって卵を産まないため、その分、身にしっかりと栄養があります。

25 月	ご飯 	鮭の塩焼き 漬物 かぼちゃすいとん	1日遅い 給食記念日献立 鮭 卵 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 野沢菜の葉	大根 長葱 しめじ 白菜 えのき 椎茸 野沢菜の茎	米 小麦粉	721 kcal 34.6 g 14.0 g 2.4 g		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 火	ご飯 	くじらの竜田揚げ 五目きんぴら 寒天入りかき玉汁	昔の給食 定番メニュー くじら 豚肉 卵	牛乳 寒天	人参 さやえんどう ほうれん草	生姜 玉葱 椎茸 蓮根 ごぼう えのき	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	789 kcal 35.5 g 20.7 g 2.0 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 水	ソフトめん 	コーンクリームソース 豆腐ステーキ 和風きのこソース ノンオイルサラダ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 万能葱	玉葱 コーン しめじ マッシュルーム えのき にんにく エリンギ 大根 水菜 キャベツ きゅうり	めん 小麦粉 米粉	油 バター	855 kcal 35.3 g 25.0 g 3.4 g		長野県の特産物であるきのこで作ったソースを豆腐ステーキにかけていただきます。
28 木	こしひかり 	丸ごと食べられる鮭の唐揚げ 根菜のごまみそ煮 ちゃんこ鍋	豚肉 竹輪 焼き豆腐	牛乳 あじ	人参 春菊	ごぼう 椎茸 蓮根 白菜 もやし 長葱 えのき	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	757 kcal 33.1 g 20.7 g 2.0 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 金	黒糖パン 	おかかココット シーザーサラダ オニオンスープ プリン	旬間特典3の2 リクエスト給食 鰹節 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	万能葱 パセリ	レタス きゅうり 水菜 玉葱	パン プリン	オリーブ油 バター マヨネーズ	971 kcal 31.2 g 41.6 g 3.9 g		3の2から 全校のみなさんへ 主菜と汁はパンに合うものを選びました。全体的にバランスが良くなるように組み合わせました。楽しんで食べてください。

☆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841Kcal、たんぱく質33.0g、脂質26.3g、塩分2.9g

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや

かぜ予防のためにも、朝ごはんを必ず食べましょう！！

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！

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、赤大根、生姜、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、野沢菜、里芋、レッドキドニー
* 富士見町：米、生椎茸 * 安曇野：りんご * 長野：卵、えのき、なめこ、もやし、豚肉、鶏肉 * 飯田：赤ピーマン、しめじ
* 山梨：きゅうり * 千葉：人参、蓮根 * 高知：生姜 * 青森：にんにく、ホタテ * 北海道：玉ねぎ、コーン、じゃが芋
* インドネシア：しらす、えび * ノルウェー：鯖