



# 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あります。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。

### 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、伝統的な食事に入れる知恵や工夫、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 ぽんかん  
干し柿 野沢菜漬 など

予定献立 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字と「よ」は「よっちゃんぱり」の予定						栄養量	ひとつメモ	
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 食塩相当量 g		
6 木	ミルクワイーン 		主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	昆布 寒天 牛乳	人参 七草	生姜 大根 きゅうり かぶ みかん	米 パン粉 砂糖	ごま よ	768 kcal 32.8 g 21.7 g 2.9 g	せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ。みなさんは、春の七草すべて言えますか？ 
7 金	丸パン 		カレーコロッケ キャベツのマリネ 白菜と肉団子のスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜 ねぎ	パン 芋 小麦粉 パン粉	油	770 kcal 30.9 g 29.7 g 3.5 g	今回のコロッケは、カレー味。丸パンに挟んで、コロッケバーガーにしましょう。 
10 月	成人の日										
11 火	ご飯 		鶏肉とごぼうのチーズ焼き 浅漬 お雑煮	鶏肉 なると	チーズ 塩昆布 牛乳	人参 小松菜	ごぼう 白菜 キャベツ 大根 きゅうり 生姜 椎茸	米 砂糖 餅		752 kcal 37.9 g 15.8 g 3.1 g	鏡開きに合わせて、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 水	ワンタンメン 		ワンタンメンの具 棒棒鶏 ワンタンメンの汁 ブルーベリーマフィン	ささみ 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく おぎ もやし たけのこ 玉ねぎ きゅうり ブルーベリー	麺 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	819 kcal 30.9 g 22.6 g 2.4 g	富士見町産のブルーベリーをたっぷり使ってマフィンを作ります。ブルーベリーは夏に収穫し、冷凍したものを入れました。 
13 木	ミルクワイーン 		いかみりん 春雨サラダ 豚汁	いか 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	もやし きくらげ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 春雨	油 よ	741 kcal 32.0 g 20.7 g 2.6 g	みんな大好き「いかみりん」。濃いめの味付けは白いご飯と相性抜群！よくかんでいかみりんをおかずにご飯をしっかりと食べてね！ 

14 金	厚切り食パン	ポークビーンズ グリーンサラダ ピーチカスタード	豚肉 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ きゅうり 桃 キャベツ	パン 芋 砂糖 コーンスターチ	油 バター	800 kcal 33.0 g 27.2 g 2.8 g	 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♪
<b>郷土食の日：凍り豆腐の卵とじを出します♪</b>										
17 月	こしひかり	凍り豆腐の卵とじ はりはり和え 粕汁	凍り豆腐 鶏肉 卵 鮭 油揚げ	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 大根 白菜 しめじ ねぎ	米 砂糖 里芋	油	710 kcal 32.5 g 19.6 g 2.4 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。今日は定番の卵とじにします。 
18 火	牛丼	牛丼の具 ゆかり和え 麩のすまし汁	牛肉 のり	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり えのき	米 白滝 砂糖 麩	油	738 kcal 28.4 g 24.6 g 3.0 g	<b>農畜産業を食べて応援しよう！</b> 今年度最後の応援キャンペーン。今回は牛丼です。ごはんのせてもりもり食べましょう。 
19 水	五目にゅうめん	たこ焼き風お好み焼き 辛子和え 五目にゅう麺の汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ たこ 卵	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 椎茸 白菜 キャベツ 生姜 ねぎ もやし	麵 砂糖	油	716 kcal 30.7 g 14.4 g 3.6 g	たこ入りのお好み焼きは、まるでたこ焼き！カップに入れて作ります。 
20 木	カレーライス	富士見中特製ポークカレー ポパイサラダ ぼんかん	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ぼんかん	米 芋	油	800 kcal 24.4 g 26.9 g 2.7 g	<b>1月22日はカレーの日</b> 1982年に、1月22日の給食のメニューをカレーにすることを決め、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで定められました。
21 金	コッパン	鶏肉のパン粉焼き レモンサラダ コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	にんにく 大根 キャベツ コーン きゅうり 枝豆 玉ねぎ レモン果汁	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	741 kcal 36.6 g 24.7 g 3.5 g	コーンポタージュは、甘くなるまでじっくり炒めた玉葱と、手作りのホワイトソースが決め手！玉葱はミキサーにかけてから煮込みます。 
24 月	ご飯	鮭の塩焼き 漬物 かぼちゃすいとん	鮭 卵 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ	漬物 大根 椎茸 えのき 白菜 ねぎ	米 小麦粉	油	687 kcal 36.3 g 14.5 g 2.5 g	<b>1月24日は給食記念日</b> 日本で最初に作ら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。 
25 火	こしひかり	鯨の竜田揚げ 寒天サラダ かきたま汁	鯨 ハム 豆腐 卵	寒天 牛乳	人参 ほうれん草	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	米 でん粉 砂糖	油	707 kcal 33.9 g 19.7 g 2.0 g	<b>懐かしい昭和の給食</b> 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。
26 水	塩タンメン	焼売 かみかみサラダ 塩タンメンの汁 杏仁豆腐	豚肉 さきいか	寒天 牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ ごぼう 椎茸 きゅうり	麵 でん粉 砂糖 焼売の皮	油	831 kcal 33.8 g 27.1 g 3.1 g	3学期から、3年生のリクエストメニューの登場です。リクエストに挙がってきたメニューを他の日にも組み合わせさせていただきます。 
27 木	ご飯	チキン南蛮 タルタルソース コーンサラダ 根菜のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐	ヨーグルト 牛乳	パセリ 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう えのき ねぎ こんにやく	米 小麦粉 砂糖 里芋	油	817 kcal 34.9 g 28.8 g 2.7 g	チキン南蛮は何県の郷土料理か知っていますか？ 
28 金	じゃこ海苔チースト	ひじきのサラダ ポテトとウィンナーのスープ いちご	かちり ツナ ウィンナー	チーズ のり ひじき 牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ いちご	パン 砂糖 芋	バター 油	681 kcal 30.1 g 27.2 g 3.8 g	カミカミメニューは、カルシウムを多く含む食品をたっぷりと使ったじゃこ海苔チーストです。 
31 月	ご飯	プルコギ きくらげのコリコリサラダ 豆腐スープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ たけのこ えのき 木耳 キャベツ 小松菜	米 砂糖 はちみつ	油	709 kcal 28.4 g 21.8 g 2.0 g	プルコギは、韓国風すき焼きのことで、「プル」は「火」「コギ」は「肉」という意味です。 

★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

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752Kcal、たんぱく質32.2g、脂質22.8g、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!**

かぜ予防のためにも、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、かぼちゃ、白菜、キャベツ、大根、赤大根、人参、長ねぎ、にんにく、パセリ、さつまいも\*富士見町:米、生椎茸ほうれん草\*安曇野:りんご\*長野:卵、もやし、豚肉、鶏肉\*中野:えのき\*山梨:きゅうり\*茨城:キャベツ、小松菜\*千葉:人参、蓮根、大根\*静岡:万能葱\*奈良:柿\*高知:生姜\*青森:にんにく、ごぼう\*北海道:玉ねぎ、じゃが芋\*宮崎:きゅう\*国内:いか、あさり\*インドネシア:カチリ、えび\*ベトナム:えび\*ノルウェー:鯖\*ニュージーランド:ホキ



カルシウムは、成長期のみなさんにとって大切な栄養素です。冬休み中もぜひ牛乳を飲んでください。 (乳業界を応援しよう...!)  
それでは、良いお年を。3学期元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

