



# 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いる、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。



**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。



- \*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胃腸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。今年は、お雑煮にさせていただきます。
- \*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<sup>まゆ玉</sup>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

【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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8日	ソフト麺		カレーソースの具	豚肉	人参	にんにく 生姜	麺 芋	油	850 kcal				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す。
9日	ご飯		松風焼き 五色なます 七草入りみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 かまぼこ	人参 せり	生姜 大根 きゅうり かぶ	米 パン粉 砂糖	ごま	725 kcal				せり・なすな・ごぎょう・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？
10日	丸パン		鱈のフライ タルタルソース 白菜フレンチ コンソメ・ジュリエヌ	鱈 卵	パセリ 人参	玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり 大根 キャベツ	パン 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	746 kcal				雪の降る冬に旬を迎え、雪のように白い身のたら。フライにして、手作りのタルタルソースをかけていただきます。
13日 成人の日													
14日	ご飯		魚の門前味噌焼き かぶのゆかり和え お雑煮	魚 なると 鶏肉	人参 小松菜	かぶ キャベツ きゅうり 大根 白菜 椎茸	米 もち		743 kcal				鏡開きに合わせて、今年はお雑煮を作ります。中部の境に東日本は角餅、西日本は丸餅を食べます。
15日	わかめラーメン		手作り揚げ餃子 ナムル中華サラダ わかめラーメンの汁	豚肉 なると 鶏肉 おから	人参 にら	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	麺	油	711 kcal				直径15cmの大きな餃子の皮で作る、ジャンボ揚げ餃子の登場です。食べ応え抜群です。

16 木	ご飯 	鶏肉の海苔チーズ焼き 五目きんぴら みぞれ汁	鶏肉 チーズ 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 しめじ 白菜 大根	米 こんにやく 砂糖	油 よ 	740 kcal 35.4 g 23.0 g 2.1 g	 「みぞれ」とは、天候を表す言葉で、雨と雪が混ざって降る現象を言います。日本の料理では、大根おろしで再現します。
17 金	コッパン 	豆腐ナゲット 雪ん子サラダ コーンポタージュ	豆腐 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン でん粉 小麦粉 砂糖	油 バター	815 kcal 32.3 g 32.9 g 3.6 g	豆腐を使ったヘルシーナゲットを作ります。外はカリッと、中はふわふわになるように丁寧に揚げます☆ 
<b>郷土食の日：凍り豆腐の卵とじを出します♪</b>										
20 月	ご飯 	凍り豆腐の卵とじ しらす和え 粕汁	凍り豆腐 鶏肉 卵 鮭 油揚げ	牛乳 しらす	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ もやし きゅうり 大根 白菜 えのき わぎ	米 砂糖 里芋		713 kcal 36.5 g 17.9 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。
21 火	カレーライス 	富士見中特製ポークカレー ほうれん草とハムのサラダ りんご	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ りんご	米 芋	油	784 kcal 30.8 g 22.2 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。
22 水	五目うどん 	五目うどんの具 こんにやくサラダ 五目うどんの汁 大学芋	鶏肉 油揚げ かまぼこ 焼き豚	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ 白菜 わぎ	麺 こんにやく 砂糖 さつま芋	油	792 kcal 27.3 g 20.2 g 3.1 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。
23 木	ご飯 	鮭の塩焼き 漬物（たくあん・野菜漬け） かぼちゃすいとん	鮭 豚肉	牛乳	野沢菜 人参 かぼちゃ	大根 椎茸 えのき 白菜 わぎ	米 小麦粉		688 kcal 36.5 g 14.6 g 2.5 g	<b>1月24日は給食記念日</b> 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。
24 金	コッパン 	鯨のオーロラソース 大根サラダ たまごスープ	鯨 卵	牛乳	パセリ ほうれん草 人参	生姜 もやし 大根 キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ わぎ	パン でん粉 砂糖	油	729 kcal 35.5 g 25.5 g 3.4 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鯨肉を出します。現在ではめったに食べられない貴重な食べ物です。
<b>昔の給食 定番メニュー</b>										
27 月	ご飯 	和風ハンバーグ ポテトサラダ もやしのみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 ハム 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ もやし えのき	米 芋 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	818 kcal 33.7 g 30.3 g 2.6 g	<b>人気のハンバーグを、さっぱりとした大根おろしのソースでいただきますよ。</b> 
28 火	ご飯 	油淋鶏 きくらげのこりこりサラダ 豆腐スープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 わぎ きくらげ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 椎茸 白菜	米 でん粉 砂糖	油 よ 	776 kcal 27.9 g 30.3 g 2.0 g	 油淋鶏は、鶏肉の唐揚げにねぎや生姜などが入ったタレをかけた中華料理です。
29 水	ソフト麺 	ミートソース かみかみサラダ じゃが丸くん	豚肉 大豆ミート いか 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム きゅうり	麺 芋 砂糖 でん粉 マヨネーズ	油	920 kcal 34.6 g 31.3 g 3.6 g	<b>3の1 リクエスト給食</b> リクエスト給食定番のミートソース！じゃが丸くんも頑張ってます。
30 木	わかめご飯 	大あじのピリ辛漬け 春菊のごま和え たぬき汁 ミルク（コーヒー）	大あじ	牛乳 わかめ	春菊 小松菜 人参 ほうれん草	もやし 白菜 キャベツ 大根 ごぼう わぎ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 こんにやく ミルク	ごま油	718 kcal 29.3 g 19.2 g 2.6 g	 春菊は、冬に旬を迎える食材です。独特な香りにも栄養があります。
31 金	食パン 	ひじきサラダ 白菜と肉団子のスープ フルーツクリーム	かにかま 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき 生クリーム	人参	キャベツ 大根 きゅうり 生姜 わぎ 椎茸 白菜 桃 みかん パナナ いちご	パン 砂糖 でん粉 春雨		759 kcal 27.4 g 27.0 g 2.9 g	給食室手作りの、フルーツクリームを食パンにサンドしましょう♪中には4種類の果物が入っています。 

☆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

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766Kcal、たんぱく質31.8g、脂質24.4g、塩分2.8g

**1月24日～30日は 全国学校給食週間**

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや

しあわせバィ信州  
信州の幸せは、買って育む



学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無償で昼食を提供したことが始まりと言われています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年（1947年）に児童の栄養改善のために再開されました。



主な使用食材の産地 12月は以下の通りでした。

- \*よつちやばり：米、かぼちゃ、白菜、大根、長ねぎ、さつま芋、パセリ、里芋\*富士見町：米、生椎茸\*安曇野：えのきたけ
- \*長野：卵、豚肉、鶏肉\*飯田：しめじ\*山梨：きゅうり\*群馬：ほうれん草\*栃木：もやし\*千葉：人参、かぶ
- \*茨城：キャベツ、ピーマン、白菜、小松菜、蓮根\*静岡：チンゲン菜\*高知：生姜、ぶり\*宮城：トラウトサーモン
- \*青森：にんにく、ごぼう\*北海道：玉ねぎ、じゃが芋\*宮崎：ほうれん草、きゅうり\*ベトナム：えび\*NZL：ホキ\*ノルウェー：鮭

