



1月 よていこんだてひょう

1月 24日~30日は、
全国学校給食週間!



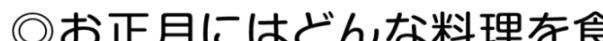
日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	はたらくちやねつになる き	小	中
8木	こめこパン (げんりょう)	牛乳	みそにこみうどん ナツツごぼう わいふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ, あぶらあげ,むぎみそ,あかみそ, のり	にんじん,ごぼう,はくさい, ねぶかねぎ,こまつな,キャベツ, コーン	こめこパン,うどん,さといも, でんぶん,あぶら,アーモンド, さとう	621 28.3 21.3	775 35.2 25.5
9金	わかめごはん	牛乳	そうに つくねあげ こうはくなます	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, かまぼこ,だいす,すりみ,ちりめん, たまご	ごぼう,しめじ,はくさい,にんじん, ねぶかねぎ,たまねぎ,きくらげ, だいこん,レモン	こめ,もち,こむぎこ,あぶら,ごま, さとう	629 24.4 16.7	774 29.4 19.1
13火	しろごはん	牛乳	クリームシチュー スパイシーチキン コーンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ,しょうが, コーン,きゅうり,キャベツ	こめ,じゃがいも,さつまいも, あぶら,さとう	611 26.0 16.3	730 30.9 18.6
14水	しろごはん	牛乳	かきたまじる まさきカツ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく,むぎみそ,しそひじき	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ, にんにく,しょうが,キャベツ, こまつな	こめ,でんぶん,こむぎこ,パンこ, あぶら	670 30.5 22.2	822 36.7 25.9
15木	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ フライドポテト パンサンダー	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, あかみそ,ロースハム	たまねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,ねぶかねぎ,にんにく, しょうが,きゅうり,きくらげ,もやし	こめ,はだかむぎ,あぶら,さとう, でんぶん,じゃがいも,はるさめ, ごまあぶら	669 26.5 23.1	819 31.4 26.9
16金	しろごはん	牛乳	けんちんじる ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ, ししゃも,ちくわ	にんじん,だいこん,ねぎ, きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,さといも,ごまあぶら, でんぶん,あぶら,さとう,ごま	617 24.2 19.9	777 29.6 24.5
19月	コッペパン (げんりょう)	牛乳	イタリアンスパゲティ さかなの ガーリックパンこやき くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, ホキ,くきわかめ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,トマト,にんにく, レモン,パセリ,キャベツ,きゅうり, コーン	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,パンこ,バター, オリーブオイル,ごま,ごまあぶら	609 29.3 18.1	758 35.9 21.5
20火	しろごはん	牛乳	おでん あますづけ とりそぼろみそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひらてん, あつあげ,ちくわ,うずらたまご, こんぶ,くきわかめ,とりにく, だいす,むぎみそ	だいこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,ねぶかねぎ	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう	619 27.1 17.2	739 32.1 19.7
21水	むぎごはん	牛乳	チキンカレー プロッコリーサラダ だいすいりこ	ぎゅうにゅう,とりにく,だいす, こにぼし,あおのり	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,プロッコリー,コーン, きゅうり,キャベツ,レモン	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろさとう,さとう, アーモンド	655 25.4 20.8	805 30.5 24.3
22木	コッペパン	牛乳	やさいたっぷりスープ じゃがいもとハムの ケチャップいため フルーツクリーム	ぎゅうにゅう,ベーコン,だいす, ハム,ホイップクリーム	かぼちゃ,しめじ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,パセリ,コーン, ピーマン,みかん,パイン,もも	コッペパン,はだかむぎ, じゃがいも,あぶら,さとう, こんにゃくゼリー	618 23.7 24.0	767 29.0 29.0
23金	しろごはん	牛乳	みそしる チキンチキンごぼう ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ, わかめ,あかみそ,むぎみそ, とりにく,ひじき	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが, ごぼう,キャベツ,こまつな,にんじん	こめ,でんぶん,さとう,あぶら	661 25.3 23.9	810 30.2 27.9
26月	しろごはん	牛乳	すいとん レタスのひきにくいため きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたにく,たまご, しおこんぶ	にんじん,えのきたけ,しいたけ, はくさい,ねぎ,レタス,しょうが, きゅうり	こめ,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,さとう	583 24.6 16.7	716 29.5 19.3
27火	むぎごはん	牛乳	THEまさきどん はものうめえあげ すもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん,はも,たまご, わかめ	しょうが,きくらげ,はくさい, にんじん,ねぶかねぎ,たけのこ, レタス,しいたけ,ねぎ, しそぶりかけ,きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら,さ とう,でんぶん,こむぎこ,こめこ, あぶら	594 28.2 16.7	727 33.5 19.3
28水	しろごはん	牛乳	やさいのうまに とりのてりやき はくさいのおひたし ほんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, とりにく	だいこん,たけのこ,にんじん, ねぶかねぎ,しょうが,はくさい, きゅうり,ほんかん	こめ,さといも,さとう	606 25.7 17.7	739 30.8 20.2
29木	こめこパン	牛乳	はだかむぎいりスープ とりにくとれんこんの オーブンやき さといもポテト	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	にんじん,たまねぎ,レタス,セロリ, れんこん,しょうが,きゅうり, プロッコリー	こめこパン,はだかむぎ, じゃがいも,さとう,あぶら, さといも,マヨネーズ	586 31.0 20.8	719 38.0 24.5
30金	さといも ごはん	牛乳	ぶたじる あげだしどうふ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,むぎみそ,とうふ	にんじん,はくさい,えのきたけ, ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず	こめ,さといも,でんぶん,あぶら, さとう	635 24.5 20.6	746 27.6 22.9

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

◎世界にはどんなお正月の食習慣がある?

日本以外の国でも、新年のはじまりに特別な料理や食べ物を食べる習慣があります。

お正月料理について知ろう!



◎お正月にはどんな料理を食べる?

日本のお正月は、新しい年がよい年になるよう、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。

また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ(田作り)、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸運を願う思いがこめられています。お雑煮多くの地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざまです。作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



韓国



「トックク」



韓国では、うるち米で作るトックというもちが食べられていますが、肉や野菜を煮たスープにトックを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。

モンゴル



「ボーズ」



モンゴルのお正月は、蒸した餃子のようなボーズを食べる習慣があります。1000個以上のボーズを作り、客にふるまう家庭もあるそうです。

マレーシア



「イーサン」



漢字で「魚生」と書き、お刺し身をのせたサラダのような料理です。マレーシアでは、願い事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混ぜて食べる風習があります。

スペイン



「12粒のぶどう」



スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。

※韓国とマレーシアは旧暦(太陰太陽暦)の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。