



 <p>~日本の食文化~ おせち料理</p> <p>おせち料理は新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。</p> <p>今月は給食でもお正月料理を取り入れています。</p>	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>五色和え</td> </tr> <tr> <td>黒豆</td> <td>鶏天</td> </tr> </table>	きんぴらごぼう	五色和え	黒豆	鶏天	<p>11日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>筑前煮</td> <td>ほうれん草のおひたし</td> </tr> <tr> <td>あん団子</td> <td>さごしの西京焼き</td> </tr> </table> <p>1月11日の鐘開きにはぜんざいを食べる風習があります。</p> 	筑前煮	ほうれん草のおひたし	あん団子	さごしの西京焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>とんかつキャベツかけソース</td> </tr> </table>	大根サラダ	粉ふき芋	きゅうり漬	とんかつキャベツかけソース	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ごまじゃこ</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう</p>   <p>中華丼の具</p>	もやしとほうれん草のナムル	ごまじゃこ	みかん	鶏の照り焼き				
きんぴらごぼう	五色和え																							
黒豆	鶏天																							
筑前煮	ほうれん草のおひたし																							
あん団子	さごしの西京焼き																							
大根サラダ	粉ふき芋																							
きゅうり漬	とんかつキャベツかけソース																							
もやしとほうれん草のナムル	ごまじゃこ																							
みかん	鶏の照り焼き																							
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	おからの炒り煮	パイン缶	肉団子の野菜あんかけ	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏肉のオレンジソース</td> </tr> </table>	マセドアンサラダ	青菜炒め	チーズ	鶏肉のオレンジソース	<p>18日(水) ウィナーピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒り卵</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> 	じゃがいものチーズ焼き	ごぼうサラダ	コーン炒り卵	ミンチカツ	<p>19日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ里芋のそばろあんかけ</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	揚げ里芋のそばろあんかけ	しんこ和え	黄桃缶	さばのみそ煮	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日はおカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table>   <p>キーマカレー</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ
キャベツと水菜のごまサラダ	おからの炒り煮																							
パイン缶	肉団子の野菜あんかけ																							
マセドアンサラダ	青菜炒め																							
チーズ	鶏肉のオレンジソース																							
じゃがいものチーズ焼き	ごぼうサラダ																							
コーン炒り卵	ミンチカツ																							
揚げ里芋のそばろあんかけ	しんこ和え																							
黄桃缶	さばのみそ煮																							
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>にんじんしりしり</td> </tr> <tr> <td>ミニグレーゼリー</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう</p> 	切干大根のごま和え	にんじんしりしり	ミニグレーゼリー	豚キムチ丼の具	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table>   <p>冬野菜マーボー</p>	春雨サラダ	杏仁豆腐	うずら卵煮	春巻き	<p>25日(水) 京田ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>白身魚の黄金焼き</td> </tr> </table> <p>西舞鶴の京田地域に伝わる郷土料理です。くずした豆腐や鶏肉が入っています。</p> <p>3年生給食なし</p>	もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え	金時豆の甘煮	白身魚の黄金焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table> <p>3年生給食なし</p>	ポテトサラダ	ひじきの煮物	みかん缶	鶏の唐揚げ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table>   <p>ハヤシルウ</p>	グリーンサラダ	りんごゼリー	コーン炒め	ハムカツ
切干大根のごま和え	にんじんしりしり																							
ミニグレーゼリー	豚キムチ丼の具																							
春雨サラダ	杏仁豆腐																							
うずら卵煮	春巻き																							
もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え																							
金時豆の甘煮	白身魚の黄金焼き																							
ポテトサラダ	ひじきの煮物																							
みかん缶	鶏の唐揚げ																							
グリーンサラダ	りんごゼリー																							
コーン炒め	ハムカツ																							
<p>30日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>白菜のしそ和え</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>シイラのフライかけソース</td> </tr> </table> 	大根の炒め煮	白菜のしそ和え	抹茶わらび餅	シイラのフライかけソース	<p>31日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>厚揚げのホイコウロウ</td> </tr> </table>  <p>スーミータン</p>	切干大根のあっさりナムル	みかん	ブロッコリーの昆布茶和え	厚揚げのホイコウロウ	<p>今月の地産地消</p> <p>11日(水) さごし</p> <p>30日(月) シイラ</p>  <p>1月24日~30日は全国学校給食週間です。</p> <p>明治22年に山形県鶴岡市で始まった学校給食。当時は貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために提供されました。現在では栄養摂取のほか、地域の食材を知る機会として、生産や流通について学ぶきっかけとして、学校での食育の一環として位置付けられています。</p> <p>農業、漁業などに携わる生産者や学校給食に関わる人たちに感謝し、食べ物の大切さについて考えてみましょう。</p> 			 <p>4P</p>											
大根の炒め煮	白菜のしそ和え																							
抹茶わらび餅	シイラのフライかけソース																							
切干大根のあっさりナムル	みかん																							
ブロッコリーの昆布茶和え	厚揚げのホイコウロウ																							

1月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10日 (火)	885 kcal	鶏天	鶏むね肉、ガーリックパウダー、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		五色和え	にんじん、きゅうり、大根、さとう、しょうゆ、塩、酢、ごま
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
11日 (水)	898 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さごしの西京焼き	さごし、白みそ、みそ、みりん、酒
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
12日 (木)	831 kcal	とんかつ キャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油 キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		漬け物	きゅうり漬け
13日 (金)	773 kcal	中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ごまじゃこ	いりごじゃこ、米油、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
16日 (月)	811 kcal	フルーツ	みかん
		肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
17日 (火)	905 kcal	フルーツ	パイン缶
		鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップ
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
18日 (水)	897 kcal	チーズ	チーズ
		ウインナーピラフ	コンソメ、玉ねぎ、にんじん、ウインナーソーセージ、グリーンピース、米油、塩、こしょう
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
19日 (木)	846 kcal	ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、米油、鶏挽肉、さとう、しょうゆ
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	黄桃缶

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
20日 (金)	927 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、酒、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
23日 (月)	768 kcal	漬け物	福神漬け
		豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		切干大根のごま和え	切干大根、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
24日 (火)	867 kcal	ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		冬野菜マーボー	豆腐、豚挽肉、土生姜、白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
25日 (水)	764 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		京田ごはん	鶏肉、豆腐、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒
		白身魚の黄金焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
26日 (木)	918 kcal	もやし炒め	豚肉、ニラ、太もやし、キャベツ、塩、こしょう、中華の素、米油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
27日 (金)	925 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		フルーツ	みかん缶
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
30日 (月)	846 kcal	ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
31日 (火)	838 kcal	シイラのフライ、かけソース	シイラ、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		スーミータン	卵、鶏挽肉、玉ねぎ、裏ごしコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ