

1月 きゅうしょくこんだてひょう

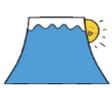
令和6年度
倍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

きょうど しょくじ ぶんか
郷土の食事や文化について知ろう

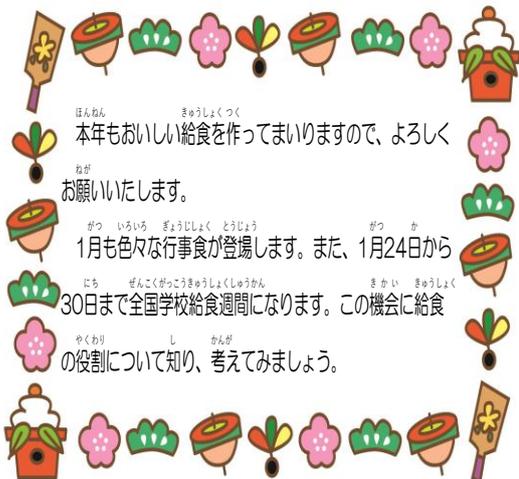
～今月の旬～ (緑黄色野菜) ほうれん草 (淡色野菜) 大根・長ねぎ (芋) 長芋 (魚) わかさぎ (果) みかん・いよかんなどの柑橘系果物		あかのななかま ちやにくになる		みどりのななかま からだのちょうしを ととのえる		きいろのななかま ねつやちからの もとになる		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
10	金 ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき きりぼしだいこんの ゆずふうみあえ どうに かがみびらき	さば 鶏肉 なると	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが 切干しだいこん ゆず果汁 えのきたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 もち	こくるい いもるい さとう ゆるしい	630	29.4	17.5	2.1
14	火 うどんふうそふとめん ぎゅうにゅう カレーなんぼん おやき (きりぼしだいこん) はくさいとりんごのサラダ	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ 干しいたけ 切干しだいこん はくさい りんご	中力粉 薄力粉 上白糖 三温糖	ひまわり油	643	25.1	18.5	2.7
15	水 ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき かわりしらあえ すましじる しらたませんざい こしょうがつ	さわら ハム 木綿豆腐 あずき	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ゆず果汁 はくさい えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 ふ 白玉もち	ごま マヨネーズ	729	27.9	21.8	2.1
16	木 ごはん ぎゅうにゅう だいずのごもくに フロッコリーのたまごあえ こおりどうふのみそじる ちいきしょくざいの日	豚肉 だいず 卵 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー ごまつな	ごぼう 干しいたけ れんこん もやし たまねぎ エリンギ	精白米 強化米 こんにやく 三温糖 上白糖	ひまわり油	593	26.6	16.9	2.5
17	金 ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうちキンポテト はるさめサラダ はくさいときのこのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん	にんにく だいこん たまねぎ しめじ はくさい	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖 はるさめ	ひまわり油 ごま油 ごま	597	24.7	16.9	1.7
20	月 わかめごはん ぎゅうにゅう ちゃわんおし キャベツともやしのあえもの あらじる みかん はつかしょうがつ	鶏肉 なると 卵 油揚げ ぶり	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん ごまつな	干しいたけ もやし キャベツ だいこん しょうが 長ねぎ みかん	精白米 強化米 三温糖		594	28.6	17.7	3.0
21	火 ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき キャベツのコンフあえ いものこじる がっこうきゅうしょくきねんび	さけ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 塩昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ 長ねぎ	精白米 強化米 さといも こんにやく	ひまわり油	555	30.1	15.3	1.7
22	水 のざわなおかかごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんびらごぼう きのこじる	かつお節 卵 豚肉 木綿豆腐	チーズ 牛乳 あおりの	のざわな漬け にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう だいこん しめじ えのきたけ はくさい	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 こんにやく 上白糖	ひまわり油	599	27.7	21.1	2.4



あけまして
おめでとうございます



う っ に ほん しょく ぶん か
受け継ごう 日本の食文化
地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



ほんねん きょうりくつ
今年もおいしい給食を作っていますので、よろしく
お願ひいたします。

がつ いちごう ぎょうしよく どうじょう がつ か
1月も色々な行事食が登場します。また、1月24日から
30日まで全国学校給食週間になります。この機会に給食

の役割について知り、考えてみましょう。

おせち料理



おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に
供えたその土地の産物ともち
を煮たものでした。東日本は
おもに角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし
汁仕立てやみそ仕立てなど、
さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝
に1年の健康を祈って食べま
す。春の七草とは、せり、な
ほとけのぎ、すずな(かぶ)、
すずしろ(だいこん)のこと
です。

18月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度
傍陽小学校



今月の目標
きょうど しょくじ ぶんか し
郷土の食事や文化について知ろう

～今月の旬～ (緑黄色野菜)ほうれん草 (淡色野菜)大根・長ねぎ (芋)長芋 (魚)わかさぎ (果)みかん・いよかんなどの柑橘系果物		あかのなかま ちやにくなる		みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる		きいろのなかま ねつやちからの もとになる		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
23	木 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみぞあんかけ ゆきんこサラダ だいこんじる	厚揚げ 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳 チーズ ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン だいこん たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油	614	27.3	23.4	1.8
24	金 きなこあげパン ぎゅうにゅう とりのてりやき かいぞうサラダ かきたまじる みかん	きな粉 鶏肉 卵	スキムミルク 牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ 長ねぎ みかん	強力粉 上白糖 片栗粉	ショートニング ひまわり油 ごま油	653	28.2	29.3	2.8
傍陽小学校6年生 きぼうこんだて											
27	月 ごはん ぎゅうにゅう じゃがまるくん パンパンジーサラダ ミルクスープ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん みずな ほうれん草	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ はくさい コーン	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま	631	21.9	21.2	2.2
28	火 ごはん ぎゅうにゅう いりどり だいこんとツナのサラダ なめこじる	鶏肉 ツナフレーク 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん みずな	ごぼう 干しいたけ だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ なめこ	精白米 強化米 上白糖 こんにやく じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	612	24.1	21.4	2.4
いいはの日											
29	水 むぎごはん ぎゅうにゅう だいごのカレー ハムエッグ ひじきのマリネ	鶏肉 だいご 卵 ハム	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん みずな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	743	30.1	29.4	2.7
30	木 ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおし のざわなあえ じゃがいものみぞしる	豚ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん のざわな漬け こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ キャベツ はくさい えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 もち米 じゃがいも	ごま油	603	24.3	18.8	2.1
31	金 ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ はくさいづけ もずくのスープ みかん	さば かつお節 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん みずな	しょうが はくさい たまねぎ 長ねぎ みかん	精白米 強化米 片栗粉	ひまわり油	639	25.5	23.1	2.1
期間平均								629	26.8	20.4	2.3
※都合により献立を変更することがあります								真田地域小学校 学校給食摂取 基準			
								650	27.0	18.0	2 未満

全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量をも高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

茶碗蒸し

4人分 (g)

鶏肉	薄切り4枚	60
薄口しょうゆ	小さじ2/3	4
干しいたけ	薄切り4枚	2
なると	4枚	20
ほうれん草		32
卵	Mサイズ5個	240
水	① カップ1と1/5	240
だしパック	A	2
薄口しょうゆ	小さじ1/2	3
塩	小さじ1/5	1.2
プリンカップ		4個

<作り方>

- だし汁をとって少しさましておく。
- 干しいたけは水で戻し薄切りする。
- ほうれん草はゆでて1.5cm幅に切っておく。
- 卵を①と合わせざるでこし、調味料を入れる。
- 鶏肉、しいたけ、なると、ほうれん草をカップに入れたら、④の卵液を8分目位まで入れる。
- 蒸し器に入れ、10～15分くらい蒸す。

※最初の3分位は中火、その後は弱火で蒸すとすが入りにくいです。

お子さんと一緒に
作ってみませんか?

