



給食献立表



No. 1
2023年1月
上田市立武石小学校



今月のもくひょう：きょうどのたべものをしよう。

令和5年が始まります。これを頑張りたい、〇〇をやってみたいと希望でいっぱい年の初めです。給食では、鏡開きの献立や給食記念日、3年生の希望献立、旬の材料を使った体が温まるメニューにしました。しっかり食べて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。今年の干支は"うさぎ"。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整え、試練をうさぎのように飛び越えて飛躍する年 にしたいですね。

日・曜	(赤)牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
10 火	○	しょくばん			パン	613 kcal
		とりにくのパンこやき	とりにく		あぶら、パンこ	28.4 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	21.7 g
		ミネストローネ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、セロリ、トマト、パセリ	あぶら、じゃがいも、マカロニ	2.9 g
11 水	○	すくなめごはん	かがみびらきのこんだて		こめ	634 kcal
		さかなのゆずかりやき	あかうお	ゆず		28.8 g
		かわりしらあえ	ハム、とうふ	ほうれんそう、はくさい、にんじん	ごま、マヨネーズ、さとう	17.3 g
		しらたまどうに	ぶたにく、なると	にんじん、だいこん、はくさい、こまつな	もち	1.8 g
		みかん		みかん		
12 木	○	ちゅうかめん	3年生の考えたきぼうこんだてです。テーマは"体がほかほかになるこんだて"です。			647 kcal
		みそラーメンスープ	みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、コーン、キャベツ、にら、ねぎ	あぶら、かたくりこ	31.8 g
		サクサクみのむし	とりにく		かたくりこ、じゃがいも、あぶら	21.5 g
		かいそうサラダ	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	2.6 g
		ミルメークコーヒー				
13 金	○	ごはん			こめ、	637 kcal
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、キムチ、にら	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	28.5 g
		あつあげにんじんソース	あつあげ、みそ	にんじん	さとう、かたくりこ	21.2 g
		わふうサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら、さとう	1.4 g
16 月	○	すきやきどん	ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ほししいたけ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	599 kcal
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		28.9 g
		じゃがいものみそしる	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	17.5 g
						2.2 g
17 火	○	○きなこあげパン	きなこ	○は、元気もりもりチャレンジのリクエストメニューです。		620 kcal
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	あぶら	25.1 g
		カレーポトフ	ぶたにく	にんじん、だいこん、しめじ、はくさい	あぶら、じゃがいも、さとう	21.8 g
		りんご		りんご		2.2 g
18 水	○	ごはん			こめ、	670 kcal
		さばのみそに	さば		さとう	27.4 g
		ほうれんそうのチーズあえ	チーズ	ほうれんそう、もやし、にんじん		26.3 g
		けんちんじる	とりにく、とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにゃく	2.1 g
19 木	○	ごはん	給食室とくせい手づくりしゅうまいです。			621 kcal
		てづくりしゅうまい	ぶたにく	ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ	26.6 g
		やきぶたサラダ	やきぶた	キャベツ、もやし、にんじん	さとう、あぶら、ごま	17.4 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	あぶら、ワンタン	1.9 g
20 金	○	ごはん	きゅうしょくきねん日のこんだて			582 kcal
		さけのなんぶやき	さけ		ごま	29.4 g
		のざわなあえ	こんぶ	のざわなづけ、キャベツ、えだまめ、にんじん		13.7 g
		こおりどうふとじゃがいものみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	2.2 g
		みかん		みかん		



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳 (希)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
23 月	○	ごはん			こめ,	607 kcal	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ, あおのり		かたくりこ, あぶら	26.5 g	
		ささみのごまあえ	ささみ	ほうれんそう, にんじん, はくさい, えのきたけ	ごま, さとう	18.1 g	
		だいこんとあつあげの みそしる	わかめ, あつあげ, みそ	だいこん, にんじん, こまつな		2.0 g	
		みかん		みかん			
24 火	○	まるパン	手づくりでチーズ入りハンバーグをつくります。		パン	632 kcal	
		カップハンバーグ	ぶたにく, ひじき, チーズ	たまねぎ, えのきごおり	パンこ, さとう	30.3 g	
		きゃべつのレモンず	わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモンじり	さとう	25.4 g	
		コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, コーン, パセリ	あぶら	2.9 g	
25 水	○	みそやきとりどん	とりにく, みそ, のり	キャベツ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ,, あぶら, さとう, かたくりこ	629 kcal	
		ひたしめ	だいず		さとう	28.9 g	
		はくさいスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, ほうれんそう		19.2 g	
						2.0 g	
26 木	○	ソフトめん			ソフトめん	594 kcal	
		カレーなんばんじる	ぶたにく, あぶらあげ	たまねぎ, はくさい, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, こまつな	あぶら, こむぎこ, かたくりこ	30.3 g	
		かじきのてりやき	かじき			20.9 g	
		キャベツのサワーづけ		キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん	さとう	2.2 g	
27 金	○	まつたけごはん	6年生がしゅうかくしたまつたけ たくさんとれたので2回いただきます。		こめ,	597 kcal	
		ぎせいどうふ	とうふ, とりにく, たまご	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう	24.6 g	
		きりぼしだいこんのサラダ	ささみ, のり	きりぼしだいこん, キャベツ, にんじん	さとう, マヨネーズ	19.4 g	
		のっぺいじる	かまぼこ	にんじん, だいこん, しめじ	さといも, こんにやく, かたくりこ	3.0 g	
30 月	○	ごはん			こめ,	655 kcal	
		ぶたにくとレバーの ケチャップに	レバー, ぶたにく		かたくりこ, あぶら, ごま	30.3 g	
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		20.9 g	
		かすじる	さけ , みそ	だいこん, にんじん, はくさい, えのきたけ, ね ぎ, ほうれんそう		1.8 g	
31 火	○	しょくパン			パン	637 kcal	
		かぼちゃのシチュー	とりにく, クリーム, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	26.1 g	
		じゃことだいずのサラダ	ちりめんじゃこ, だいず, わかめ	キャベツ, にんじん	あぶら	24.1 g	
		みかん		みかん		2.5 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー623 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 20.4 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, だいこん, だいず, ねぎ, はくさい, ほうれんそう, にんにく, えのきだけ
基準値 (3, 4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g 未満	

・今月の目標は郷土の食べ物を知ろうです。長野県には、おやき、のざわなづけ、いなごのつくだに、そばなどがあります。ひとくちにおやきと言っても、地域により皮の材料や調理方法が違います。武石では飛竜まんじゅうタイプですね。給食でも、のざわなづけ、ひたしめ、わかさぎ、かす汁などをメニューに入れました。学校では、長野県内の郷土食を紹介するポスターをはります。地域によっていろいろな郷土食があるので、参考にしてください。

・1月11日は鏡開き。お正月らしい料理に、おもちゃが入ったお雑煮を組み合わせ献立です。

・1月24日～1月30日は学校給食週間です。給食では1月20日に昔から食べられている食材を使ったメニューにしました。家族で給食のことを話題にしてみてください。

年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもと一っしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。



年末年始の行事食

1月11日“鏡開き” 運を開く

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。



無病息災！