



平成30年 1月予定献立表

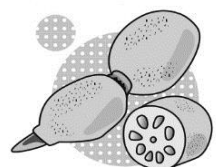
港区立港南小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標：食べ物のはたらきを考え、バランスよく食べよう

日	こんだてめい				牛乳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	あかのなにかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなにかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなにかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
	主食	主菜	副菜	デザート							
10	水	カレーライス	野菜とこんにやくのサラダ	二色ゼリー	669	18.8	牛乳、豚肩、粉チーズ、粉寒天	精白米、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま油、こんにやく、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんにく、りんご、もやし、ごま、な、キャベツ、オレグノジュース、パイン缶	3学期最初の献立はカレーライスです。大好きなカレーライスを食べて、今学期もがんばりましょう。	
11	木	キムチチャーハン	じゃがいものナムル	トック入りスープ	614	18.3	牛乳、焼き豚、鶏こま、かまぼこ	精白米、じゃがいも、ごま油、洋からし(粉)、ごま、トック	にんにく、はくさい(キムチ漬け)、玉葱、グリーンピース、もやし、さやいんげん、キャベツ、はくさい、ねぎ、ごま、な	キムチチャーハンに使われるキムチは、辛さだけでなく、うま味も十分にありま。そのうま味を活かすために、キムチのつけ汁も使っています。	
12	金	セサミトースト	ハンガリアンシチュー	くだもの旬の食材	606	19.5	牛乳、豚こま、ベーコン、粉チーズ	食パン、マーガリン、黒ごま(いり)、黒すりごま、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、バター	玉葱、にんにく、セロリ、ピーマン、パセリ、りんご	この日のりんごは「ふじ」という品種のものを使っています。りんごには多くの種類のものがあり、その中でも「ふじ」は甘味、酸味とも優れたりんごです。	
15	月	じゃことこんぶのごはん	治部煮	こうや豆腐のフライ	718	26.6	牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、鶏肉もも、凍り豆腐、たまご	精白米、白ごま(いり)、こんにやく、小麦粉、カレー粉、乾パン粉	にんにく、ごま、な、みかん	治部煮は、富山県の郷土料理です。鶏肉にでん粉をつけ、野菜やいもで煮た料理です。時間が経ってもおいしく食べられています。	
16	火	黒豆ごはん	魚の小松菜ソース	紅白なます	609	29.1	牛乳、大豆、メルルーサ、白みそ、粉チーズ、ヨーグルト(無糖)、鶏こま、豆腐	精白米、練りコマリ、ごま	ごま、な、玉葱、だいこん、にんにく、かぶ、ねぎ、せり	せり、だいこんやかぶを使った七草汁です。一年の無病息災を願って作ります。	
17	水	ほうとうどん	大学芋	五輪サラダ	514	20.2	牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、テンペ、鶏肉、ひじき	精白米、練りコマリ、ごま	ごま、な、玉葱、だいこん、にんにく、かぶ、ねぎ、せり	ほうとうどんは山梨県の郷土食です。中に入る食材は、かぼちゃやなすなどです。野菜からのうま味でさらにおいしく仕上がります。	
18	木	ごはん	とうふボールのあんかけ	浅漬け	635	23.3	牛乳、豆腐、すけとうら(すり身)、鶏ひき肉、ひじき、たまご、塩昆布、豚こま、白みそ	精白米、ごま油、じゃがいも、酒粕	玉葱、にんにく、はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごま、な	豆腐は献立によって木綿とうふと絹とうふを使い分けています。煮物のように大量に使うときには、木綿とうふを使います。	
19	金	野沢菜まんじゅう	大豆の甘辛揚げ	ビーフスープ	638	22.8	牛乳、豚挽肉、大豆、じゃこ、豚こま	小麦粉、ごま油、じゃがいも、白ごま(いり)、ビーフ	キャベツのざわな(塩漬)、たけのこ(水蒸)、しょうが、にんにく、玉葱、もやし、干し椎茸、ねぎ、ごま、な、ぼんかん	野沢菜まんじゅうは、生地から作り、中に入る具は肉や野菜菜を使っています。野沢菜の塩気がおいしいです。	
22	月	ごはん	とり肉のゆずやき	大根の煮物	609	28.1	牛乳、鶏、鶏肉もも、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、りんご、餅、並塩、じゃがいも	ゆず、だいこん、干し椎茸、ごま、な、玉葱、もやし	ゆずは黄色い皮、香りが一番よい頃になってきました。とり肉の下味をつけ汁に入れ、香りを付けています。	
23	火	きなこトースト	クリームシチュー	ごぼうサラダ	705	23.6	牛乳、調理用、きん粉、鶏肉、ベーコン、生クリーム	食パン、マーガリン、じゃがいも、小麦粉、バター、白ごま(いり)	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水蒸)、プロッコロー、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーズ(冷)、ごぼう、りんご	アメリカやヨーロッパの人はごぼうを食べる習慣はありません。日本人だけが食べる伝統野菜です。	
24	水	おにぎりうめぼし	鮭の塩やき	大根の漬物	589	24.0	牛乳、焼きのり、さけ、豚こま、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、ごま油、豆板醤、白すりごま、こんにやく、じゃがいも	梅干し(塩漬)、だいこん、ごぼう、にんにく、ねぎ、ごま、な	学校給食ではじめて出された献立はおにぎりです。昔の給食の再現した献立になりました。	
☆学校給食週間 24日～31日☆											
25	木	きつねソフトめん	かき揚げ	和風サラダ	730	26.7	牛乳、鶏こま、油揚げ、エビ、たまご	ツアめん、さつまいも、ベーキングパウダー、小麦粉、ごま油、白すりごま	にんにく、だいこん、ねぎ、ごま、な、もやし、きゅうり、はるか	今日のうどんは、1食ずつ袋に入っています。昔の給食では、袋に入ったものが出されてきました。	
26	金	ごはん	ジャーマンオムレツ	コールスローサラダ	625	20.6	牛乳、調理用、ベーコン、たまご、粉チーズ、生ワカメ	精白米、じゃがいも、はちみつ	玉葱、ホールコーズ(冷)、パセリ、キャベツ、にんにく、もやし、えのきたけ、ごねぎ	えのきたけは、スープなどの料理によく使われます。えのきたけは、うま味が多く、料理をおいしくしてくれます。	
29	月	わかめごはん	五目肉じゃが	にびたし	654	23.5	牛乳、炊き込みわかめ、豚こま、凍り豆腐、ちくわ	精白米、じゃがいも、こんにやく、すりごま	にんにく、玉葱、たけのこ(水蒸)、ごま、な、キャベツ、スイートスプリングオレンジ	かんきつ系の果物は、冬を代表するくだものです。1月から3月ごろまで食べられ、かぜの予防に効果があります。	
30	火	ごはん	魚の豆乳マヨネーズ	菜香サラダ	647	28.3	牛乳、さけ、たまご、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、洋からし(粉)	はくさい、きゅうり、りんご、玉葱、だいこん、ねぎ、ごま、な	白菜の原産地は中国です。給食では関東近郊で生産されたものが届けられます。	
31	水	スパゲッティミートソース	根菜スープ	米粉ブリッツ	699	27.6	牛乳、豚挽肉、粉チーズ、豆乳	スバゲッティ、マトケ、チャップ、小麦粉、バター、上新粉、中力粉、メープルシロップ、じゃがいも	玉葱、にんにく、グリーンピース(冷)、セロリ、にんにく、しょうが、マッシュルーム(水蒸)、かぶ、さやえんどう	にんにくを炒めるとよい香り立ちます。この香りの元がビタミンCの吸収をよくします。	

れんこん



穴があいていることから「先の見通しがきく」という縁起を担いで、正月などのお祝いのときに必ず使われます。漢字で「蓮根」と書きますが、食べているのは「根」ではなく、水中の土の中で育つ「茎(地下茎)」が肥大した部分です。穴は地上の葉とつながっており、酸素の通り道の役割をしています。主な成分はでん粉(糖質)で、カリウムや食物繊維、ビタミンCを多く含んでいます。れんこんのビタミンCは熱に強いのが特徴です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

1月の行事食

おせち料理

正月

七草(1/7)

鏡開き(1/11)

小正月(1/15)

お雑煮

七草がゆ

お汁粉 など

あずきがゆ