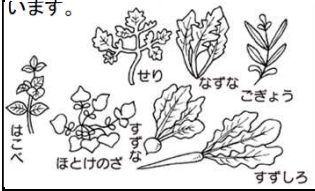




1月分予定献立表



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質(g) エネルギー(Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
9	水	蒸しパン			七草うどん ごぼうのかき揚げ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげヨーグルト	むしパンうどん こむぎこ こめ あぶら さとう	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほたけのざ ごぎょう ながねぎ ごぼう にんじん みかん もも パイナップル	23.8 817	蒸しパンの食べ残しと紙は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	1月の献立目標 「年始らしい献立」 「体を温める献立」
10	木	ご飯			かぶと豆麩の味噌汁 ほっけの塩焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ほっけ さつまあげ だいたい ひじき	こめ あぶら じゃがいも ふ さとう	かぶ こまつな にんじん ほししいたけ れんこん	35.4 807	11日(金) 「ぶりの 幽庵焼き 」 今が旬のゆずの香りをきかせた焼き魚です。	9日 七草 1月7日は「七草の節句」です。この日は七草がゆを食べて邪気を払い、一年の無病息災を祈る風習があります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにもぴったりですね。給食ではうどんに七草を使います。
11	金	菜飯			けんちん汁 ぶりの幽庵焼き おしるこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶり あずき	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう しらたまもち	あおな ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ ゆず	33.8 902		
15	火	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき	33 867	すずなはかぶ、すずしろは大根のこです。	
16	水	和風スパゲティ (スパゲティ)			(スパゲティソース) アーモンドサラダ ぼんかん	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ バター オリーブあぶら でんぶん アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ パセリ キャベツ にんじん コーン ぼんかん	30.4 787	17日(木) 「 ネーブルオレンジ 」 ネーブル(navel)とは英語で「へそ」という意味です。ヘタの反対側にへそのようなくぼみがあるため、この名がつけました。	
17	木	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが ながねぎ きくらげ にんじん ネーブルオレンジ チンゲンサイ	32.4 889		
18	金	かてめし			豚ばらと白菜の味噌汁 焼きししゃも(2本) もやしと小松菜の和え物	こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ からふとししゃも	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ さやいんげん はくさい ながねぎ もやし キャベツ	29.7 771		
21	月	ツナピラフ			わかめと卵のスープ ごぼうとキャベツのサラダ みかん	まぐろフレーク わかめ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ バター でんぶん ごまドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ ごぼう キャベツ みかん	29.7 845		
22	火	ご飯			豚汁 青のり卵焼き 白菜と小松菜のお浸し (糸削り節) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまご あおのり かつおぶし	こめ あぶら さといも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな はくさい ぶどうゼリー	30.2 800	ゼリーの食べ残しとカップ・スプーンは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
23	水	バンズパン	コーヒー ミルク		じゃがいもとコーンのミルクスープ チキンカツ キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ	36.2 872	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。コーヒーミルクの飲み残しは大食缶に、容器は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	この日はお正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。鏡もちを「割る」のに、なぜ「開く」というのでしょうか？ 「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使うのです。ほかに、縁起の悪い言葉を嫌って「するめ」を「あたりめ」、「梨」を「ありの実」と呼ぶこともあります。
24	木	ご飯 (焼きのり)			冬野菜の味噌汁 銀鮭の塩焼き きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ のり あぶらあげ みそ さけ さつまあげ	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく	32.8 788	焼きのりの袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	給食では白玉もちを使ったおしるこを出します。



11日 鏡開き

この日はお正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。鏡もちを「割る」のに、なぜ「開く」というのでしょうか？

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使うのです。ほかに、縁起の悪い言葉を嫌って「するめ」を「あたりめ」、「梨」を「ありの実」と呼ぶこともあります。

給食では白玉もちを使ったおしるこを出します。



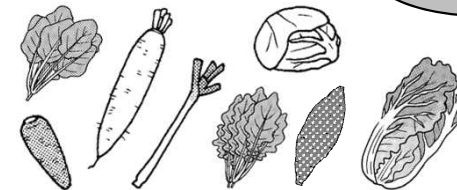
日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
25	金	カレーライス (ご飯)			(カレー) キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	24.8 859	30日(水) 学校給食週間最終日 「地場産給食」 八丈島の明日葉を使ったパンと、東京都多摩地区産の牛乳、東京都が発祥の小松菜を使ったシチューを出します。	18日 埼玉県の郷土料理 「かてめし」 埼玉県は東京都の北側にあり、私たちにとっては身近な県ですね。埼玉県秩父地方の郷土料理である「かてめし」は、お米が貴重だったため、たっぷりの具(糧)を混ぜて炊いたことが始まりといわれています。また、秩父の言葉で「かてる」は「混ぜる」という意味があることも名前の由来だそうです。
28	月	ご飯			中華風卵スープ 酢豚 フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにんどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ピーマン みかん もも パイナップル レモン	31.2 905		
29	火	さつまいもご飯			厚揚げと豚肉の味噌煮 わかめともやしの酢の物 ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ わかめ ぼんかん	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん もやし キャベツ ぼんかん	35 881		
30	水	明日葉パン	東京牛乳		小松菜とほたてのシチュー ツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう ほたてがい なまクリーム まぐろフレーク	あしたばパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーン みかん	30.8 833		
31	木	ご飯			白菜と里芋の味噌汁 さわらの竜田揚げ ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら	こめ あぶら さとも でんぷん ごま さとう	こんにやく ほうれんそう ながねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	31.5 856		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(木)です。納め忘れのないようお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 849 キロカロリー	たんぱく質 31.9 グラム			

1月24日から30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



今月の地場野菜



おいしいよ!

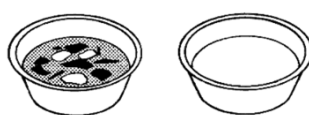


明治 22 年



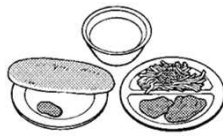
おにぎり、塩鮭、菜の漬物

昭和 22 年



トマトシチュー
ミルク (脱脂粉乳)

昭和 27 年



コッパン、ミルク (脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ、せんキャベツ
ジャム

昭和 40 年



ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳、甘酢あえ、果物 (黄桃)
チーズ

昭和 51 年



カレーライス、牛乳、塩もみ
果物 (バナナ)、スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立
がつくられています。

24日の給食はこのときの献立をイメージしています。ご飯をのり巻き、手巻おにぎり風にして食べてくださいね。

戦後の食糧難の中、ユニセフなど外国から小麦や脱脂粉乳が支援物資として届き、これを利用して今の学校給食が始まりました。ユニセフ募金をしたことがある人もいますが、日本も助けられていたことがあったのです。



これまではパンや麺などの小麦粉製品が主食だった給食ですが、昭和51年から米飯給食が正式に導入されました。今から約40年前のことです。今も人気のカレーライスはこの頃、給食に登場したのですね。25日はカレーライスです。お楽しみに!

