

# 平成26年 1月分 学校給食献立表

日付	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
献立名	牛乳 白飯 煮しめ はくさいのあえもの みかん	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ マーボーはるさめ ぶどうかん	牛乳 白飯 そば煮 野菜のごまあえ	牛乳 あずきごはん けんちん汁 はたはたのからあげ だいにんのあえもの	牛乳 白飯 いも子汁 うの花のいり煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 味付けのり かす汁 ひじきの炒め煮	牛乳 コッペパン りんごジャム(手作り) ソイシチュー コーンソテー	牛乳 白飯 八宝菜 だいにんサラダ	牛乳 白飯 ぼたん汁 れんこんのきんぴら ぼんかん	牛乳 白飯 そうめん汁 豚肉のたつたあげ はりはりだいにん
材	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 さといも 20 にんじん 20 板こんにゃく 20 だいにん 30 ごぼう(乱切) 10 れんこん 15 凍り豆腐(角) 3 干しいたけ 0.8 こんぶ(短冊) 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三) 3 みりん 1 水 30	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 120	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 牛肉(スライス) 20 さといも 30 だいにん 20 にんじん 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 けずりぶし 1 水 100	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり 1袋 りんご 30 さとう(上) 6 レモン 1/100cc 煮干し 0.5 油あげ 5 だいにん 20 にんじん 15 つきこんにゃく 10 しょうゆ(濃) 2 さといも 20 葉ねぎ 5 みりん 1 けずりぶし 1 水 100	牛乳 1本 精白米 80 コッペパン(50) 1cc 味付けのり 1袋 りんご 30 さとう(上) 6 レモン 1/100cc 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 煮干し 0.2 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 ごま油 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 みりん 2 葉ねぎ(だし用) 0.5 水 40	牛乳 1本 精白米 80 いのしし肉 10 さんしょ 0.02 だいにん 20 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 さといも 20 つきこんにゃく 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 煮干し 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 80 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	
料	はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	はるさめ 5 豚挽肉 10 にんじん 5 たまねぎ 10 にら 3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	はたはた(ドレス) 2尾 上新粉 8 てんぷら油 8 だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	おから(冷) 15 油あげ 3 干しいたけ 0.2 ちくわ 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三) 5 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15	鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	ホールコーン 3 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	だいにん 50 花かつお 0.5 ごま油 0.6 酢 0.6 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三) 0.2	豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 上新粉 10 てんぷら油 6 切干だいにん 3 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3	
名	みかん 1cc									
エネルギー	581	562	623	661	565	581	549	551	578	665
たんぱく質	20.9	19.3	21.2	25.6	19.5	25.2	21.3	23.3	19.2	23.6

**栄養三色( )**  
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

## 教科学習と献立作成を関連付けて・・・

**兵庫を食らう**

かに、根深ねぎ(岩津ねぎ)、はたはた  
 かんてん  
 酒かす  
 レモン  
 いのしし、黒豆  
 そうめん

但馬  
北摂  
西宮  
川西  
丹波  
西播磨

1月の献立は、兵庫県の特産物を紹介できる内容にしています。それは、ちょうどこの頃に、4年生が社会科で兵庫県について学習するからです。わたしたちの県を学ぶ中で、児童の興味関心が高い「食」を切り口とし、学んだことが目の前に現れる学校給食を目指し、社会科幹事会との連携も試んでいます。

**6つの柱**

兵庫の食育には6つの柱があり、その一つに「ごはんを炊く力をつけること」という目標があります。社会科で「昔の暮らし」について学習する3年生に、1月17日に、竈(かまど)での炊飯にとりくんでいただきたいと思います。このことも社会科幹事会等との連携により始まりました。

**1月17日の献立について**

**震災の日**

今、小学校に在籍する児童はあの阪神・淡路大震災を知らない世代になりました。震災でたくさんの方々を命を落とされたこと、生き残った人々も命をつなぐ食べ物を確保することも難しかったこと、電気、ガス、水道も止まった中、食事を準備することも難しかったことなどを伝える機会にしたいと思います。

**おむすびの日**

避難所の人々の命をつないだ食べ物は、「おにぎり」だったといわれています。農家の方々がりあえず家にあるお米を炊いて届けてくださったものです。避難所に届けられたおにぎりはデコボコ道をゆられてきたであろうに、形がくずれているものはひとつもなかったそうです。避難生活では手を洗うこともむずかしく、汚れた手ではこわれたおにぎりは食べにくいものです。ちょっと、つまむことができるおにぎりはとてもありがたかったことでしょう。また、おにぎりにしてあったからこそ、きちんと並んでひとりに1個ずつのおにぎりを奪い合うこともなく、うけとることができたのです。わたしたちのごはんを食べる習慣、おにぎりをにぎる食文化が災害時にもとても役立ったそうです。1月17日は「おむすびの日」です。1月17日の給食では、おにぎりをにぎってみてください。形がくずれないしっかりとしたおにぎりにぎる力、みんなでおにぎりにぎる食文化を伝えていきましょう。

学校給食費：1食あたり 220円

エネルギー	540	644	538	758	643	556
たんぱく質	23.9	30.8	19.3	28.9	24.3	20.6