



# 1月 学校給食献立表

川西市教育委員会

令和3年度(1月25～31日)

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	牛乳 白飯 スーミータン さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 あんかけうどん 鶏肉のゆずソースかけ	牛乳 白飯 白みそシチュー 貝柱とブロッコリーのソテー	牛乳 白飯 すきやき だいこんのあえもの	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 そばろ煮 ぶどうかん
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1本	1本	1本	1本	1本
	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米
	75	60	75	75	75
	水	水	水	水	水
	101	81	101	101	101
	*鶏卵	うどん(冷)	鶏肉(若5)	牛肉(スライス)	だいこん
	15	50	20	30	20
	はるさめ	えび(80・120・冷)	じゃがいも	厚揚げ(冷)	豆腐(冷)
	3	10	30	20	20
	たまねぎ	いか(かのこ・冷)	にんじん	ふ	油あげ(冷)
	20	10	20	2	5
	クリームコーン	清酒	たまねぎ	たまねぎ	わかめ(乾)
	20	1	20	40	0.5
	サラダ油	はくさい	はくさい	はくさい	にんじん
	0.5	20	20	35	15
	XO醤(エッグスライザー)	にんじん	ほうれんそう	糸こんにゃく	葉ねぎ
	0.2	15	5	30	5
	清酒	葉ねぎ	豆乳	にんじん	麦みそ
	1	5	40	20	9
	塩	干し椎茸(スライス)	みそ(白)	根深ねぎ	けずりぶし(だし用)
	0.7	0.5	8	10	2
	しょうゆ(淡)	しょうが	みそ	しゅんぎく	煮干し(だし用)
	0.5	0.5	1	5	1
	こしょう(白)	しょうゆ(淡)	しょうゆ(淡)	サラダ油	水
0.02	5	0.5	1	120	
ガーリック	清酒	塩	しょうゆ(濃)	合挽肉(4.8)	
0.02	1	0.1	7	20	
ごま油	けずりぶし(だし用)	こしょう(白)	さとう(三温)	じゃがいも	
0.3	3	0.02	4	30	
鶏手羽先(だし用)	こんぶ(だし用)	ガーリック	みりん	たまねぎ	
15	0.5	0.02	1	20	
葉ねぎ(だし用)	でんぶん	こしょう(白)	だいこん	にんじん	
1	1.5	0.5	40	0.5	
にんじん(だし用)	水	こんぶ(だし用)	しょうゆ(淡)	サラダ油	
0.5	100	1	1	0.5	
しょうが(だし用)	鶏肉(若10)	水	酢	しょうゆ(濃)	
0.3	50	50	0.5	2.5	
にんにく(だし用)	でんぶん	貝柱(冷)	さとう(三温)	さとう(三温)	
0.2	5	10	0.2	1.5	
にんにく(だし用)	てんぷら油	清酒		みりん	
0.5	8	0.5		0.5	
水	ゆず	ブロッコリー		水	
130	0.6	25		8	
さば(三枚あらい・冷)	さとう(三温)	バター(調)		ぶどう果汁	
1枚	2	0.5		25	
葉ねぎ	しょうゆ(濃)	しょうゆ(淡)		寒天(フレーク)	
2	2	1		0.6	
にんにく		こしょう(白)		さとう(上白)	
0.2		0.01		5	
さとう(三温)		ガーリック		水	
2		0.01		25	
しょうゆ(濃)					
2					
みそ(赤)					
2					
酢					
1					
カイエンペッパー					
0.03					
水					
20					
緑豆もやし					
40					
葉ねぎ					
3					
にんにく					
0.1					
ごま油					
0.5					
塩					
0.2					
いりごま					
0.5					
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	
627kcal 25.4g	606kcal 25.8g	539kcal 21.8g	596kcal 21.8g	582kcal 19.1g	

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。  
(例：献立表やレシピ集など)

新しい年がはじまりました。3学期は行事食がたくさんあります。行事食の意味を知り、食文化を大切に受け継いでいきたいものです。

## (正月)

12日「煮しめ」根菜類や鶏肉、こんにゃくなど様々な食材をいっしょの鍋で煮ます。家族が仲良く一緒に、末永く繁栄しますようにという意味があります。



「黒豆(しぼり)」しわがよるまでママに(元気に)すごせますようにという意味があります。



13日「ぞう煮」給食室手作りのおもちが入っています。

「紅白なます」紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願います。行事食のにんじんはいつもの西洋にんじんではなく、金時にんじんを使用します。



## (小正月)

本来は1月15日ですが、給食では14日に行います。

小正月には、煮た小豆をまぜて炊いたおかゆを食べる風習があります。給食では、「小豆ごはん」を炊きます。小豆の赤い色には、災いを払う力があるといわれています。

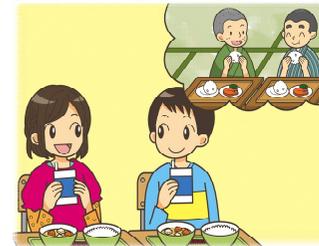
また、小正月の行事に「どんど焼き」があります。どんどの火を使って小豆粥を炊いたり、正月飾りや前年のお札やお守りに感謝をささげて燃やしたりし、家内安全や無病息災を願います。

## 1月24日から30日は、「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年、山形県の忠愛小学校で、お昼ごはんを用意できない子どもたちに、無償で出された昼食が最初と言われています。

戦争により一時中断しましたが、アメリカなどからの援助物資を受け、昭和21年12月24日に再開されました。昭和29年には学校給食法が制定され、現在のような給食の制度が少しずつとっていきました。

空腹を満たすための給食から、栄養改善のための給食へ、さらには学級活動の中で日々繰り返行われ、近年では教科との関連を踏まえた食育の充実につなげています。



12月24日は冬休みと重なることがあるため、1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としています。

この機会に、給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。



## 日本の食文化を受け継ごう

日本には四季があり、海の幸や山の幸、そしてきれいな水にめぐまれています。美しい自然を大切に、そこから生まれる食べ物を無駄にしないように知恵をしばって生まれたのが日本の食文化です。また、季節の変わり目や人生の節目には、特別なごちそうを用意して、みんなで食べるならわしもあります。そのごちそうには、災いを払い、元気で長生きできるように、作物が実るようにという願いが込められています。