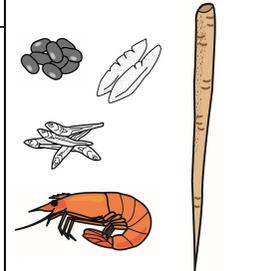


リクエスト給食		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
献立名																	
牛乳	1本																
白飯	75	白飯	75	白飯	80	白飯	75	白飯	80	白飯	80	白飯	75	白飯	75	白飯	75
すまし汁	101	すまし汁	101	すまし汁	108	すまし汁	108	すまし汁	108	すまし汁	108	すまし汁	101	すまし汁	101	すまし汁	101
煮しめ	1.5																
紅白なます	0.5																
材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)		材料名および使用量(g)	
精白米	75	精白米	75	精白米	80	精白米	75	精白米	80	精白米	80	精白米	75	精白米	75	精白米	75
水	101	水	101	水	108	水	108	水	108	水	108	水	101	水	101	水	101
ふ(花ふ)	1.5																
わかめ(乾)	0.5																
金時にんじん	15																
みつば	3																
干し椎茸(スライス)	0.5																
しょうゆ(淡)	4																
清酒	1																
塩	0.2																
けずりふし(だし用)	2																
こんぶ(だし用)	0.5																
水	130	水	130	水	120	水	120	水	120	水	120	水	130	水	130	水	130
鶏肉(若5)	30																
高野豆腐(1/20)	2																
こんぶ(角)	0.3																
だいこん	15																
れんこん	15																
さといも	10																
板こんにやく	10																
しょうゆ(濃)	3.5																
さとう(三温)	1.5																
みりん	0.5																
水	10																
だいこん	35																
金時にんじん	5																
酢	2	酢	2	酢	2	酢	2	酢	2	酢	2	酢	2	酢	2	酢	2
さとう(三温)	1																
塩	0.15																
正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食		正月の行事食	
おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日		おむすびの日	
食育の日		食育の日		食育の日		食育の日		食育の日		食育の日		食育の日		食育の日		食育の日	
学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円		学校給食費:1食あたり 302円	
エネルギー/たんぱく質	515kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質	595kcal 22.1g	エネルギー/たんぱく質	654kcal 24.8g	エネルギー/たんぱく質	656kcal 26.6g	エネルギー/たんぱく質	555kcal 21.5g	エネルギー/たんぱく質	698kcal 25.2g	エネルギー/たんぱく質	670kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質	587kcal 24.5g	エネルギー/たんぱく質	587kcal 24.5g

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、ごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



地域や家庭によって違う

雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？



1月17日 おむすびの日

1995年阪神淡路大震災が起こりました。当時、農家の方々の善意でつくられたおむすびは、被災された方々のもとへ温かい思いとともに届き、大きな支えになりました。米の保存性のよさ、「おむすび」をつくるという日本の食文化、支えあう精神の大切さをつなぐ日です。今年も土曜日のため、16日(金)に各自でラップを使っておむすびをつくる日としています。

ご家庭でも、災害時の連絡の取り方、持出袋の置き場所、避難場所など、再確認する日にされてはいかがでしょうか。

日・曜	22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
献立名	牛乳 白飯 サンラータン じゃがいもの中華炒め みかんかん		牛乳 白飯 のっぺい汁 さばのみぞ煮 水菜とだいこんのあえもの		牛乳 白飯 かきたま汁 ごぼう天の甘辛煮 野菜のごまあえ		牛乳 白飯 すきやき はりはり大根		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 チキンカツ だいこんの梅あえ		牛乳 白飯 沢煮椀 ひじきの炒め煮 ぼんかん		牛乳 とふめし ふしめん汁 きゃべつのそぼろ煮	
材料名および使用量(g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	60
	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	豆腐(冷)	15
	*鶏卵	20	さといも	20	*鶏卵	25	牛肉(スライス)	30	たまねぎ	20	豚肉(細切)	20	さば缶	15
	ベーコン	5	にんじん	10	豆腐(冷)	25	厚揚げ(冷)	20	油あげ(冷)	5	ゆば(乾)	2	油あげ(冷)	3
	たまねぎ	15	ごぼう(ささがき)	10	にんじん	15	ふ	2	わかめ(乾)	0.5	にんじん	15	ごぼう(ささがき)	3
	にんじん	10	つきこんにやく	10	葉ねぎ	3	たまねぎ	40	にんじん	15	はくさい	15	にんじん	3
	葉ねぎ	3	葉ねぎ	3	しょうゆ(淡)	5	はくさい	35	葉ねぎ	3	えのきだけ	10	しょうゆ(濃)	4
	しょうが	0.5	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(淡)	1	糸こんにやく	30	みそ(赤)	10	みつば	3	しょうゆ(淡)	2
	干し椎茸(スライス)	0.3	しょうゆ(淡)	4	塩	0.2	にんじん	20	けずりぶし(だし用)	2	しょうゆ(淡)	4	みりん	1
	しょうゆ(淡)	4	清酒	1	けずりぶし(だし用)	3	根深ねぎ	10	水	130	清酒	1	水	74
	酢	2	塩	0.2	でんぶん	1	しゅんぎく	5	鶏肉(ささみ・カツ)	1枚	塩	0.2	ふし	10
	塩	0.1	けずりぶし(だし用)	3	水	130	サラダ油	1	塩	0.4	けずりぶし(だし用)	1	ちくわ	10
	こしょう(白)	0.02	でんぶん	2	ごぼう天(30)	1本	しょうゆ(濃)	7	こしょう(白)	0.05	こんぶ(だし用)	0.5	油あげ(冷)	3
	ごま油	0.3	水	120	さとう(三温)	1	みりん	1	ガーリック	0.03	水	120	だいこん	20
	豆板醤	0.05	さば(50・冷)	1切	しょうゆ(濃)	1	みりん	1	小麦粉	5	ひじき	2	にんじん	15
	鶏手羽先(だし用)	10	しょうが	0.5	みりん	0.5	切干大根	5	*鶏卵	3	大豆(乾)	5	葉ねぎ	3
	葉ねぎ(だし用)	1	みそ(赤)	4	水	15	にんじん	5	水	5	油あげ(冷)	2	干し椎茸(スライス)	0.5
	にんじん(だし用)	0.5	さとう(三温)	2	きゃべつ	30	しらす干し	2	パン粉	10	にんじん	5	しょうゆ(淡)	4
	しょうが(だし用)	0.3	しょうゆ(濃)	1	にんじん	5	酢	1.5	てんぷら油	8	つきこんにやく	5	清酒	1
でんぶん	1	みりん	0.5	ほうれんそう	5	しょうゆ(淡)	1.2	だいこん	35	サラダ油	0.5	けずりぶし(だし用)	2	
水	130	こんぶ(だし用)	0.5	すりごま	1	さとう(三温)	0.3	うめびしお	1.7	しょうゆ(濃)	2.5	こんぶ(だし用)	0.5	
じゃがいも	35	水	20	花かつお	0.5			花かつお	0.6	さとう(三温)	2	水	130	
鶏挽肉(粗)	10	水菜	20	しょうゆ(淡)	1.5			酢	0.6	ぼんかん	1	きゃべつ	30	
にんじん	5	だいこん	15	酢	1			さとう(三温)	0.3			鶏挽肉(粗)	20	
しょうが	0.3	にんじん	3									にんじん	5	
にんにく	0.1	しょうゆ(淡)	0.8									しょうが	0.1	
いりごま	0.5	酢	0.4									サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	さとう(三温)	0.1									清酒	1	
しょうゆ(濃)	2											さとう(三温)	0.5	
さとう(三温)	0.8											しょうゆ(濃)	0.5	
清酒	0.5											塩	0.3	
みかん果汁	25											でんぶん	0.5	
寒天(フレーク)	0.6													
さとう(上白)	5													
水	25													

6年生リクエスト給食ランキング結果

昨年度に引き続き、市内の小学校の6年生児童を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」についてアンケートを実施しました。上位のものについては、3学期の給食にできるだけ取り入れていきます。

順位	料理名	票数
1	えびのケチャップかけ	163
2	チキンカツ	88
3	鶏肉のからあげ	75
4	ラーメン	55
5	いちごミルクかん	39
6	カレー	38
7	鶏肉のソースかけ	35
8	コーンライス	31
9	マーボー豆腐 / スパゲティ	27
11	豚キムチ	23
12	煮込みハンバーグ / かきたま汁	21
14	和風ハンバーグ	19
15	すきやき / 野菜(ABC)スープ	16
17	肉じゃが	15
18	肉うどん / ぶどうかん / みかんかん	14
21	豚汁	13
22	スーミータン / ハヤシライス	12
24	さばのみぞ煮 / ジャーマンポテト	11
26	さけのフライ	10
27	ビーフシチュー/うすら卵の中華スープ	9
29	さけのからあげ	8

※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>

□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)

○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)

△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

はりはり大根は、宮崎県・新潟県・神奈川県などの郷土料理です。

梅は和歌山県が国内生産量1位です。

沢煮椀は愛知県の郷土料理です。

とふめしは兵庫県の郷土料理です。ふしめん汁は徳島県の郷土料理です。

※リクエスト給食の料理にはピンクの色付けをしています。

※うすら卵については、現在使用を見合わせています。

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

1月26日から30日までの給食は、川西の特色である米飯給食を基本とし、なおかつ和食を中心とした料理を、季節の食材を使って味わえる週間にしました。

