



# 1月献立表



★印刷用にはハン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

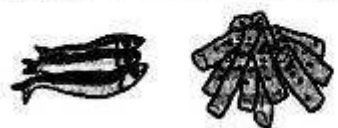
曜	スプーン	牛乳	こんだてめい		おもに		おもに		おもに		給食で使う野菜の量 (g)	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
			献立名		体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
			主食	主菜・副菜・汁物・果物等	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種実類					
12	水	○	麦ごはん	さわらの照り焼き 煮しめ 紅白なます 黒豆	さめ 黒豆 とり肉	牛乳 昆布	金時こんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たごん	米 麦 砂糖 さとも (こんにゃく)	ごま ごめ油	132	823	36.6	19.1
13	木	○	麦ごはん	ねぶとの甘酢漬 高野豆腐のたまごとし いそかあえ みかん	とり肉 こうや豆腐 たまご	牛乳 ねぶと 塩昆布	金時こんじん ほうれん草	たけのこ たけはくさい みかん	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま ごめ油	120	813	34.3	23.9
14	金	○	レーズンパン	豆腐ナゲット 七草ぞうすい リーフレタスのあえ物 きんかん	押し豆腐 たまご とりひき肉 油揚げ	牛乳	ねぎ ほうれん草 小松菜 にんじ ん ひやっか グリーンレタス	しょうが だい こん はくさい かぶ キャベツ	レーズンシ 米 片栗粉 砂糖	ごま ごめ油	167	789	31.6	27.7
1月17日は全国的に「おむすびの日」となっています。そのいわれを知り、おにぎりのよさを見直しましょう。														
17	月	★	セルフおにぎり	さばのしょうが煮 ひやっかのあえ物 おにぎりのり みかん	さま とり肉 油揚げ ハム	牛乳 焼きのり	金時こんじん ねぎ ひやっか	はくさい しょうが たごん もやし コーン 伍 ちかん	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま ごめ油	157	858	36.3	22.9
18	火	○	全粒粉パン	チーズ入りハンバー ポテトサラダ 青菜のスープ	牛・豚ひき肉 たまご ハム かまぼこ	牛乳 チーズ	ほうれん草 ちんね菜 にんじん	たけのこ きゅうり えのき茸	全粒粉シ 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	ごま油 マヨネーズ	121	827	37.0	32.7
19	水	○	麦ごはん	麻婆豆腐 昆布の天ぷら 食べて菜のじゃこサラダ	豚ひき肉 とうふ たまご ちくわ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん ねぎ 食べて菜	たけのこ 干しいたけ にん じん しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま ごめ油	137	813	34.7	23.9
20	木	○	ちらしずし	とり肉の緑茶あげ なばなのおひたし みそ汁 みかん	油揚げ たまご えび こうや豆腐 とり肉 かつお節 とうふ	牛乳	金時こんじん さやいんげん なばな ねぎ	れんこん ごぼう はく さい しんじょう だい こん しめじ みかん	米 砂糖 小麦粉	ごま ごめ油	131	864	37.3	24.9
21	金	★	黒糖パン	マカロニグラタン 地場産野菜 のたっぷりスープ 小煮干しの いそ味 キウイフルーツ	とり肉 ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳 小煮干し	ブロッコリー にんじん	たけのこ レタス キウイフルーツ	黒糖シ マカロニ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 バター	160	886	41.3	35.7
1月24日～30日は全国学校給食週間です。戦後多くの人の善意で学校給食が再スタートしたことを記念して設けられました。これを機会に学校給食の意義や役割を知るとともに、給食を通して私たちが住むふるさとを見つめ直し、そのすばらしさを再確認してみましょう。														
24	月	○	いりこめし	はまちの照り焼き ひやっかの雪花 しょうゆ豆 えびせんべい	はまち 油揚げ 豆腐 しょうゆ豆	牛乳 小煮干し	金時こんじん だいこん菜 ひやっか	たごん	米 麦 さとも 砂糖	ごま油	149	835	36.1	26.0
25	火	★	バターロールパン	打ち込みうどん えびじゃこのから揚げ ゆで野菜のシーチキンあえ フルーツのヨーグルトあえ	とり肉 油揚げ えび ツナ缶	牛乳 ヨーグルト	金時こんじん ねぎ ひやっか	たごん ごぼう はくさい もやし パイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ	バターロールシ うどん さとも 片栗粉 砂糖	ごま油	176	806	33.0	21.5
26	水	○	さつま	金時にんじんの松葉あげ そうめん汁 野菜のごま酢あえ みかん	たい 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり 小煮干し	金時こんじん にんじん ブロッコリー	ねぎ しんじょう みかん	米 麦 小麦粉 そうめん 砂糖	ごま ごめ油	113	886	37.5	24.4
27	木	○	麦ごはん	すき焼き風煮 小煮干しの佃煮 切り干しだいこんの酢の物 りんご	牛肉 焼き豆腐	牛乳 小煮干し ちりめん	ねぎ にんじん えのき茸	たごん 切り干しだい こん きゅうり りんご	米 麦 焼きふ 砂糖 黒糖 (こんにゃく)	ごま ごめ油	125	826	38.5	21.1
28	金	○	きなこ揚げパン	白菜と肉だんごのスープ ブロッコリーのサラダ ぶどう豆	きなこ 豚ひき肉 たまご 豆腐 ハム 大豆	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	干しいたけ はく さい たけのこ もやし キャベツ	コッパシ 砂糖 片栗粉 マロニー	ごま ごめ油 マヨネーズ	163	878	39.5	36.3
31	月	○	菜めし	魚のおろしソースかけ 豚汁 ブロッコリーのおかあえ	さけ 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめん	だいこん菜 にんじん ねぎ ブロッコリー	たごん ごぼう	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつまいも	ごま ごめ油	159	830	39.8	20.5

## 料理に込められた願いを知ろう!

### おせちのきもち

お正月には、お雑煮やおせち料理を食べましたか？  
おせち料理は正月には欠かせない伝統的な行事食であり、それぞれの料理には新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。苦手な人も多いようですが、伝統的な食文化に関心をもち、それぞれの料理に込められた意味を知って欲しい。また、食べ慣れて欲しいという願いを込めて給食でも毎年いくつか献立に取り入れています。  
これからも「お正月にはおせち料理を食べる」という食文化をしっかりと受け継いでいきましょう。

#### 田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる燕いぼにあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

#### 数の子・さとも・八つ頭



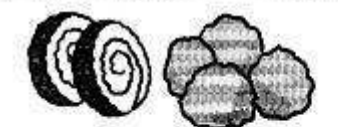
数の子、さとも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多ことから、子孫繁栄を願って食べられます。

#### 黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

#### 伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

#### 昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

#### たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。

# 給食に登場！

## 〇〇さんが考えた『家族で食べたいバランスメニュー』（材料4人分）

### 『一度にいろいろヘルシーメニュー』

いろいろな栄養をこの一皿に凝縮しました！！

＜2年3組 吉田珠歩さん＞

#### 切り干し大根の酢の物

切り干し大根	40g	きゅうり	60g
ちりめんじゃこ	30g	いりごま	大さじ2
酢	大さじ1と1/3	砂糖	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1		

- ①切り干し大根は水で戻し、熱湯でゆでる。柔らかくなったら、水で冷やし、水気を絞る。
- ②きゅうりは千切りにする。
- ③ちりめんじゃこは熱湯をかけてそのまま冷やす。
- ④ごまをすり、ボールに酢、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。



#### ぎょうざ入り豆乳スープ

ぎょうざの皮	20枚	にら	60g
鶏ひき肉	120g	高野豆腐	1枚
しいたけ	4枚	ごま	大さじ1と1/3
白ねぎ	1/2本	ごま油・塩	小さじ1/4
しょうが	1かけ		
酒・しょうゆ・砂糖	小さじ1/2		

れんこん・ごぼう	各60g		
だいこん・しめじ・まいたけ	各100g		
ミックスベジタブル	100g	山いも	120g
かぼちゃ	140g	葉ねぎ	適量
チキンスープの素	1個		
水	400cc	豆乳	200cc

- ①鶏ひき肉に酒、おろししょうが、しょうゆ、塩、砂糖、ごま油で味つけをする。
- ②にら、しいたけ、白ねぎはみじん切りにする。高野豆腐はおろし金ですりおろす。
- ③①と②とごまを混ぜ合わせてネタを作り、皮で包む。
- ④野菜は1.5cm～2cmのサイコロに切る。しめじ、まいたけは石づきをとってバラバラにする。
- ⑤鍋に水とスープの素と煮えにくい野菜（れんこん、だいこん、ごぼう）を入れて火にかけ、沸いたら山いも、かぼちゃ、ミックスベジタブル、きのこを加える。8分どおり煮えたら豆乳を加えてさらに煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を整える。
- ⑦別の鍋にお湯を沸かし、③のぎょうざをゆでて⑥に加え、器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

★市販のぎょうざを使用してもよい。

給食では、冷凍のぎょうざを使ったため味がうまくとれませんでした。量も少し多かったようです。でも、このレシピどおりに作るとほんとにおいしいスープとなります。ぜひ試しに家で作ってみてください。

#### ◆～献立について～◆

##### ＜十六穀ごはん＞

最近注目されているアワやヒエ、クロマイ、アカマイなどの雑穀を混ぜています。栄養価が高く、ビタミンやカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素は白ごはんを食べる以上に多く摂取することができます。見た目も華やかで、食べると弾力やプチプチ感が楽しめるごはんです。

##### ＜切り干し大根の酢の物＞

切り干し大根には、不足しがちな食物繊維が多く含まれています。しかも、安くて保存性があり、手に入りやすい食材です。

酢の物にするというのは、新しい発想ですね。生徒たちにも好評だったので、1月の給食の献立にも取り入れさせてもらいました。ぜひ、我が家の副菜の定番料理として加えてください。

##### ＜フルーツヨーグルト＞

季節の果物とヨーグルトを加えることで栄養バランスは完璧になります。

主食：十六穀ごはん

主菜・副菜：ぎょうざ入り豆乳スープ

副菜：切り干し大根の酢の物

乳製品・果物：フルーツヨーグルト

##### ＜ぎょうざ入り豆乳スープ＞

ぎょうざの中身にもこだわりがあります。鶏のひき肉とにら等の野菜の他に高野豆腐も加えられ、口当たりをよくし脂質を抑える工夫がされています。

また、スープの具にはなんと、ごぼうやれんこん等の根菜類を含む11種類もの野菜やきのこが使われています。スープを食べるだけで、知らず知らずのうちに非常に多くの野菜（約150g）をとることができます。

さらに工夫されているのが、スープです。スープのベースに豆乳を使うことで、栄養価が高くなるだけでなく、味にもうまみやコクが加わっています。豆乳とぎょうざの組み合わせも絶妙です。

### 『家族みんなが笑顔になれるメニュー』

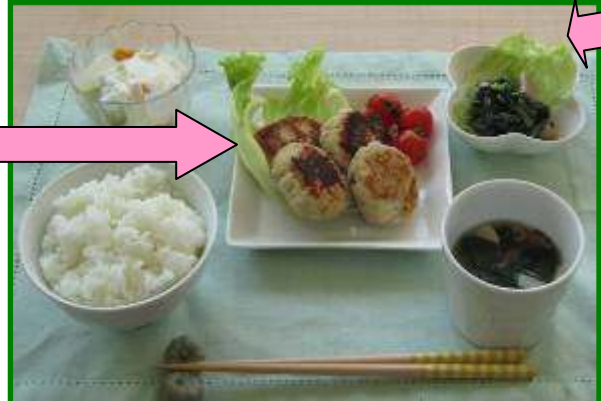
体に良い食材を使って、バランスよくなるメニューにしました！！

＜2年3組 田尾若菜さん＞

#### れんこんバーグ

れんこん	400g	鶏胸ひき肉	280g
砂糖	小さじ2	塩	小さじ1/2
サラダ油	適量		

- ①れんこんを粗めのおろし金ですりおろし、ボールに入れる。
- ②①に鶏ひき肉・砂糖・塩を加えてよく混ぜ、8～12等分におけ、小さめの小判型に丸める。
- ③フライパンに油を熱し、②の両面を色よく焼いてふたをし、弱火で中心まで火を通す。



#### ひじきのクリーミーサラダ

ひじき	20g	しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1		
ほうれん草	240g	ロースハム	50g
マヨネーズ	40g	スキムミルク	20g

- ①ひじきは水で戻し、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ②ほうれん草はゆでて水にさらし、2cmの長さに切る。ロースハムは2cmの短冊に切る。
- ③スキムミルクは少量のお湯で溶いてマヨネーズと混ぜ、①②を加えて和える。

#### ◆～献立について～◆

##### ＜れんこんバーグ＞

れんこんバーグには、食物繊維たっぷりのれんこんが肉の量の1.5倍も使われていて、とてもヘルシーです。しかも材料はいたってシンプル。れんこんと鶏胸のひき肉。そして、味付け用の塩と砂糖だけです。ハンバーグを作る時には、つなぎとしてパン粉やたまごが必要ですが、れんこんバーグは、れんこんに含まれるデンプンがつなぎの役目をしてくれるのでパン粉も卵も必要ありません。

食べた時の食感、シャキシャキだったり、もっちりしていたりとれんこんの質によって違ってくると思いますが、どちらもおいしくいただけます。

簡単に作れて、お弁当のおかずにも最適です。

主食：麦ごはん

主菜：れんこんバーグ

副菜：ひじきのクリーミーサラダ 春雨スープ

乳製品・果物：ヨーグルトあえ

れんこんやひじき、スキムミルクなど体に良いといわれる食材がたっぷり使われ、脂質も抑えられた栄養バランス抜群の献立です。

しかも生徒たちにもたいへん好評で、給食でこのメニューがでた日はみんな食べるのも早く、ほぼ全員が時間内に完食することができました。

##### ＜ひじきのクリーミーサラダ＞

このサラダは、珍しい食材の組み合わせがされていますが、ふだん不足しがちな鉄分やカルシウム、食物繊維もたっぷりとれ、しかも小さい子どもからお年寄りまで、幅広い年代で好まれる味つけになっています。ひじきに下味をつけておくことで、ひじき独特の臭みがなくなります。また、スキムミルクを少量のお湯で溶いたものをマヨネーズに混ぜただけで、マヨネーズが苦手なおじいちゃんもおいしいと食べてくれたそうです。

「きょうのひじきのサラダおいしかった！」と生徒たちにも大好評でした。ぜひ、我が家の定番料理に加えてください。

### ほうれん草とじゃこのサラダ



ほうれん草	250g
ちりめんじゃこ	20g
ちくわ	25g
とうもろこし	15g
レモン汁	小さじ2/3
酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
砂糖	小さじ2
こしょう	少々
いりごま	小さじ2

ちりめんじゃこやちくわの味がアクセントになっていて、とても食べやすいサラダです

### だいこんサラダ



だいこん	240g
だいこんの葉	60g
スパゲッティ	15g
ツナ缶	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

- ①だいこんは千切り、だいこんの葉は2cm程度の長さに切り、熱湯でさっとゆでて水で手早く冷やし、水気を絞る。スパゲッティは5cmくらいの長さに折り、熱湯でゆで、水で冷やしてザルにあげる。
- ②①とツナ缶をマヨネーズで和え、塩こしょうで味を整える。

### 意外に好評でした 金時豆の天ぷら



金時豆の煮物や味付けしたごぼうが残ったら、天ぷらにリニューアルしてみましょう。また違った味が楽しめます。

##### 《天ぷらにした金時豆やごぼうの味付け》

金時豆	100g	ごぼう	100g
砂糖	30g	うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	少々	みりん	小さじ1