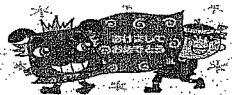




# 1月予定献立表



今月の給食目標  
「郷土の食べ物を知ろう。」



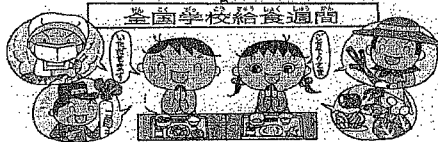
平成30年1月9日

佐久市学校給食北部センター

月	日	献立名		各おかずに使われている 主な食品と調味料	エネルギー(kcal)		備考
		主食	おかず (主菜・副菜・汁・その他の類)		たんぱく質(g)	塩分(g)	
9	火	コッペパン	鶏肉のパン粉焼き コーンスローサラダ コンポータージュスープ	鶏むね肉(皮なし) しょうゆ 酒 カレー粉 パン粉 ドライパセリ オリーブ油 キャベツ きゅうり コーン にんじん マヨネーズ ひまわり油 味噌 こしょう 玉ねぎ にんじん チキンブイヨン コーン パター 地粉 牛乳 ベシメルソース 塩 生クリーム パセリ 塩 こしょう	638	778	3学期が始まります。朝ごはんを食べて元気に冬をすごしましょう!
10	水	ごはん	焼き魚(ぶりのみそ漬け) 五目なます すまし汁 くだもの(りんご)	ぶりみそ漬け(ぶり みそ 酒) だいこん にんじん きゅうり 昆布 茶がまほこ(塩 味噌 白砂糖 薄塩しょうゆ) かつおだしパック 出し昆布 ぶなしめじ にんじん ずし草 豆腐 なたと 白菜 みりん 酒 しょうゆ わかめ 塩 りんご	655	789	「五目なます」おせち料理の一つです。大根の白とにんじんの赤い色が紅白でおめでたいですね。
11	木	コッペパン(減量)	オムレツのミートソースかけ マカロニサラダ お雑煮 ミルメーク(イチゴ)	オムレツ(たまご 砂糖 大豆油 でんぷん 塩) 豚肉 玉ねぎ にんじん ビーマン ケチャップ ビューレ デミグラスソース 塩 リボンパスタ にんじん キャベツ きゅうり ロースハム 塩 こしょう マヨネーズ カテージチーズ かつおだしパック えのきたけ にんじん 鶏ささ身 凍り豆腐 なたと みりん しょうゆ 鶏ささみもみ 長ねぎ 小松菜 ミルメーク(いちご)	632	785	特にお供えてあったかがみちを食べてください。給食では「おぞうに」がです。
12	金	ごはん	焼き肉丼の具 青ばつ豆のサラダ 揚げの味噌汁	しょうが ひまわり油 豚もも肉 豚骨スープ 玉ねぎ しらす 三温糖 しょうゆ 酒 さやいんげん 青ばつ ミネソラ(かたやい) 砂糖(しょうゆ 酒) キャベツ きゅうり にんじん ごま油 薄じそドレッシング しょうゆ 塩 かつおだしパック えのきたけ にんじん だいこん 白菜 鶏胸肉のみそ 小松菜	638	769	今年も心をこめて食事のあいそつをしましょう。
15	月	ごはん	厚揚げの人参肉みそかけ 柚香あえ 石狩鍋	生揚げ しょうが 豚ひき肉 酒 にんじん 上白糠 みりん しょうゆ みそ でんぷん キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 味噌 ゆず(果汁) 上白糠 塩 出し昆布 かつおだしパック にんじん だいこん 白菜 鶏ホタテ 鶏胸肉のみそ 長ねぎ	664	824	いただきます!
16	火	米粉パン	鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ たまごのスープ	鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう 揚げ油(米油) にんにく 玉ねぎ りんご(すりおろし) レモン汁 しょうゆ 上白糖 酒 キャベツ きゅうり にんじん コーン 味噌 ひまわり油 塩 あらびきこしょう かつおだしパック にんじん えのきたけ 白菜 酒 薄口しょうゆ 塩 くらげ でんぷん 鶏卵 長ねぎ	754	910	いただきます!
17	水	ごはん	焼き魚(銀鮭の塩漬け) ホウレン草のゴマきなこあえ のっぺい汁 大芋芋	銀鮭(塩漬け) 醤油 米こうじ 塩 ほうれん草 白菜 にんじん 青大豆きな粉 しょうゆ 上白糖 みりん 醤油りごま 鶏肉 出し昆布 かつおだしパック えのきたけ にんじん さといも 凍り豆腐 だいこん しょうゆ みりん でんぷん 長ねぎ	650	833	ごちそうさまで!
18	木	ソフトめん	レモンとプロコローのサラダ カレー南蛮汁 ヨーグルト	にんじん きゅうり れんこん 味噌 プロコロー しょうゆ 上白糖 ひまわり油 塩 鶏肉 玉ねぎ にんじん かつおだしパック しめじ 白菜 油揚げ カレールウ しょうゆ ウスターソース 長ねぎ 上白糖 ヨーグルト	19	30.3	いただきます!
19	金	ごはん	チンジャオロースー 春雨サラダ サケのかす汁 くだもの(みかん)	ごま油 長ねぎ 豆板糖 豚肉 にんじん たけのこ 鳥がらスープ オイスターソース 甜面醬 三温糖 みりん しょうゆ ビーマン でんぷん マロニー キャベツ きゅうり 塩 にんじん ツナフレーク 味噌 上白糖 しょうゆ ごま油 かつおだしパック にんじん だいこん 白菜 油揚げ しらたき 白みそ 酒 かす 長ねぎ みかん	677	818	食事のあいそつをすると、気持ちいい!
22	月	ごはん	焼魚(さわらの西京漬) お煮こじ イカ団子スープ くだもの(りんご)	さわら 西京漬(さわら しらみそ さとう みりん 酒) ひまわり油 だいこん にんじん こんにやく かつおだしパック じゃがいも さつま揚げ 三温糖 みりん 酒 しょうゆ チキンブイヨン にんじん たけのこ ぶなしめじ いかボール 白菜 塩 こしょう 酒 しょうゆ 長ねぎ りんご	655	786	佐久の郷土料理「お煮こじ」。
23	火	キャラットパン	ロールキャベツ かぼちゃサラダ 切干大根のスープ	ロールキャベツ(キャベツ 豚肉 玉ねぎ しめじ 卵かんぴょう 米粉 塩 こしょう) チキンブイヨン トマトケチャップ 三温糖 みりん かぼちゃ にんじん きゅうり 玉ねぎ 鶏マスタード 塩 薄口しょうゆ マヨネーズ オリーブ油 切干大根 ベーコン にんじん 玉ねぎ チキンブイヨン しめじ しょうゆ 塩 こしょう 小松菜	576	707	大寒!
24	水	わかめごはん(減量)	鶏肉のから揚げ かみかみサラダ 豚汁 クレープ風味	鶏もも肉(皮なし) しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぷん 菜油 揚げ油(米油) さきいか きゅうり キャベツ にんじん 味噌 しょうゆ ごま油 白すりごま 塩 ひまわり油 ごぼう 豚肉 だいこん にんじん かつおだしパック こんにやく 木綿豆腐 白菜 みそ 長ねぎ クレープ風味	703	819	佐久平浅間小学校お楽しみ献立
25	木	コッペパン	焼きフランク コーンサラダ 冬野菜のクリームシチュー くだもの(梅)	フランクフルト トマトケチャップ 中濃ソース 三温糖 和がらし キャベツ きゅうり にんじん コーン 薄口しょうゆ ひまわり油 上白糖 塩 こしょう ひまわり油 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 白菜 しめじ ぼたて むきえだ豆 牛乳 ベシメルソース ブイヨン いちご	606	930	いただきます!
26	金	ごはん	エビフライ 福神漬けあえ ポークカレー	えびフライ(えび 米粉 小麦粉 塩 こしょう) 揚げ油(米油) キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 塩 白すりごま ひまわり油 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも りんご(すりおろし) カレールウ 中濃ソース むきえだ豆	675	835	ご卒業お祝い献立
29	月	ごはん	ピビンバの具 きゅうりと切干大根のキムチ わかめスープ	ひまわり油 豚肉 豆板糖 三温糖 しょうゆ みそ ぜんまい 大豆もやし むきえだ豆 炒り煎(大豆油 砂糖 塩) ごま油 きゅうり もやし 切干大根 キムチの素 ごま油 しょうゆ ベーコン チキンブイヨン にんじん 白菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら油	641	966	ピビンバは韓国料理。2月にはピョンチャンオリンピックが開幕します。
30	火	丸パン	キャベツメンチカツ ひじきのレモンマリネ マンハッタンクラムチャウダー くだもの(ぼんかん)	キャベツメンチカツ(キャベツ たまねぎ 豚肉 パン粉 塩 さとう 黒しょう油 小麦粉 揚げ油(米油) 中濃ソース) キャベツ ひじきミックス(ひじき 蓮わかめ こんぶ) にんじん きゅうり ひまわり油 しょうゆ 味噌 上白糖 レモン(果汁) オリーブ油 ベーコン セロリ 玉ねぎ にんじん じゃがいも チキンブイヨン トマト缶 あさり 塩 こしょう パセリ 塩 こしょう ぼんかん	782	798	色々な種類のみかんが味わえる季節です。ぼんかんやでぼん、いよかん、色々な味をたのしみましょう。
31	水	ごはん	さばのみそ煮 もやしとコーンのおひたし 吉野汁	まさば しょうが 国産 菜みそ(菜こし) 中さら糖 酒 しょうゆ もやし ほうれん草 コーン 薄口しょうゆ 花かつお かつおだしパック 出し昆布 にんじん 玉ねぎ 鶏ささみ 酒 でんぷん 白菜 塩 しょうゆ 水菜	651	822	給食でつくる「さばのみそ煮」は絶品。子ども達や先生方にも人気です。

★栄養の宝庫。牛乳は毎日つきます。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	ナトリウムg
小学校基準値	640	24	25~30%	350	3	170	0.4	20	20	5	2.5未満
1月小学校平均値	659	27.3	29%	317	2.4	235	0.64	37.00	33	4.7	2.4
中学校基準値	820	30	25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満
1月中学校平均値	822	33.1	28%	370	3.1	282	0.87	0.79	44	4.4	2.9



# 1月 給食だより

佐久市学校給食北部センター

1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互に行き交って「仲睦まじく」することから名付けられたといわれます。1年の初めの月でもあるため、1年を健康に過ごすための願いが込められたさまざまな行事が行われます。またそうしたときに食べる行事食をととも身近に感じることができる月です。



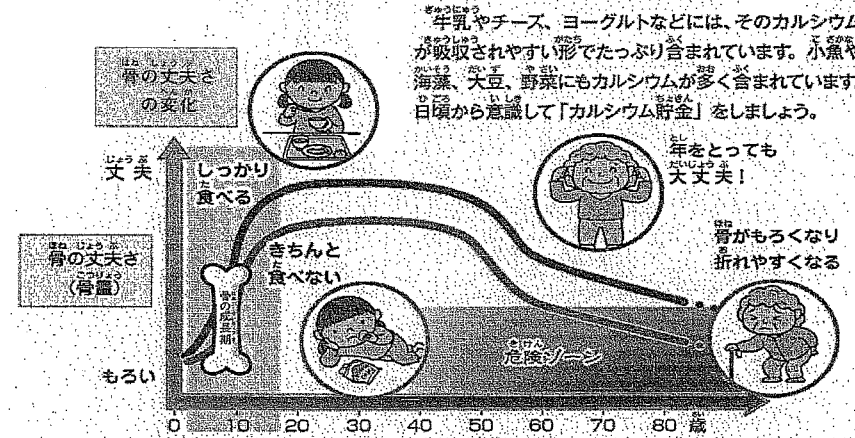
## 行事食を楽しもう!

<p>おせち料理</p>	<p>もともとは五節句などの「節」の日に食べるごちそうのことを言いましたが、今では正月のおせち料理だけを指すようになりました。祝い肴、酢の物、焼き物、煮染めといった料理ごとに重箱に詰めます。日持ちする料理が多いのは、正月に火を使う煮炊きを選んだからといわれます。それぞれの料理には、1年を健康に、そして幸せに暮らすための願いが込められています。</p>
<p>お雑煮</p>	<p>おもちに貝をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により貝はさまざまです。仕立て方も、だしとしょうゆのすまし汁、みそを使ったみそ汁などいろいろです。もちにも丸もちを使うか、切りもちを使うか、また一度焼いてから入れるのか、そのまま入れてしまうのかといった違いもあります。みんなで調べてみるのもおもしろいですね。</p>
<p>七草がゆ</p>	<p>せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。百人一首の「君がため、春の野に出て 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」(光孝天皇 830~887)は、この七草つみを詠んだ句といわれます。</p>
<p>鏡開き</p>	<p>お正月に神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほくします。刃物は使いません。ただし「割る」や「切る」では縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。もちは汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることを「歯固め」ともいいます。歯が丈夫で長生きできますようにという願いを込めて行います。</p>
<p>小正月</p>	<p>昔の暦で1月15日は1年で一番初めの満月でした。その年の豊作を願う行事や、正月飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」が行われます。小豆飯や小豆がゆを食べる地方もあります。お正月に忙しかった女性たちも一息つけたため「女正月」ともいわれます。</p>
<p>全国学校給食週間</p>	<p>1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦時中に一度途絶えた日本の学校給食が、国内外の多くの人の善意や協力によって再開できたことを記念して、学校給食の意義や役割について考えてみる1週間です。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや食べ物を作る人たちの思いを知り、よく感謝して食べるようにしたいものです。</p>

## 私がおばあさんになっても...



骨粗しょう症などにならず丈夫な骨で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、骨にしっかりためておくことが大切です。いわば「カルシウムの貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることはできません。



牛乳やチーズ、ヨーグルトなどには、そのカルシウムが吸収されやすい形でたっぷり含まれています。小魚や海藻、大豆、野菜にもカルシウムが多く含まれています。日頃から意識して「カルシウム貯金」をしましょう。

## 全国学校給食週間です 1月24日~30日

<p>学校給食の7つの目標</p> <p>学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。</p>	<p>健康な体づくり</p>	<p>望ましい食生活のお手本に</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p>
<p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>地域の食を知り、未来に伝える</p>	<p>食を通して社会のしくみを知る</p>

学校給食は子どもたちに1日に必要な栄養のおよそ3分の1、ビタミン、カルシウムはおよそ2分の1がとれるように作られています。健康的な食事の手法となり、食育の「生きた教材」になるように献立を立てています。