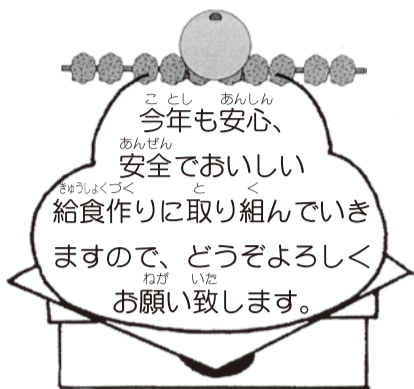



予定献立表

あけまして おめでと ございませ



火 10	水 11	木 12	金 13
げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 にしんのてりに 1きれ 赤 こうはくなます まるだいに 25 緑 きんときじんじん 5 緑 しおこんぶ 0.3 赤 (す 2 さとう 2) (しお 0.1) ぞうに もち 30 黄 さといも 20 黄 だいに 20 緑 きんときじんじん 5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (こんぶだし 0.5 かつおだし 1.5) (みそ 6 しろみそ 8) まめつぶころころ (黒豆) 1ひくら 赤 706	パン 黄 牛乳 赤 タンドリーチキン とりにく 60 赤 (おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.5) (ヨーグルト 6 トマトピューレ 2) (しお 0.2 しょうゆ(濃) 2) カレー粉 0.3 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) マカロニのスープに ベーコン 10 赤 マカロニ 5 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 だいに 20 緑 マッシュルーム 10 緑 (しょうゆ(淡) 2 コンソメ 1) (こしょう 0.02)	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 ヒレかつ 1こ 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 あぶらあげ 5 赤 とりにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 はくさい 15 緑 しゅんぎく 5 緑 (はちようみそ 6 みそ 4) (さとう 0.3 みりん 1) (かつおだし 1.5) ゆかりあえ キャベツ 35 緑 ゆかり 0.5 緑	ハヤシライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 きゅうりにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム 10 緑 ビーマン 5 緑 にんにく 0.5 緑 (ハヤシルー 10 スープストック 0.5) (しるワイン 1 リンゴピューレ 1) (ケチャップ 2.6 ソース 1) (しお 0.4 こしょう 0.02) カラフルツナサラダ ツナ 10 赤 ブロッコリー 15 緑 きんときじんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 黄ピーマン 5 緑 (あおじそドレッシング 5)

16	17	18	19	20
ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 ししいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ 2.8 でんぶん 2) あげぎョーザ 小2こ 黄赤 中3こ ふりかけ 1ひくら 赤 761	パン 黄 牛乳 赤 きのこたっぷりクラムチャウダー きのこミックス 15 緑 マッシュルーム 5 緑 あさり 10 赤 ベーコン 10 赤 たまねぎ 50 緑 じゃがいも 40 黄 グリンピース 5 緑 きゅうりゆ 20 赤 スキムミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (カレー粉 7 スープストック 0.5) (しお 0.2 こしょう 0.02) ほうれんそうサラダ チキンハム 6 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.6) (す 0.6 あぶら 0.8) みかん 1こ 緑 620	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.4) ばいにくあえ みずな 15 緑 だいに 30 緑 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(濃) 1.2 みりん 0.3) のっぺいじろ こんにやく 10 黄 ししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいに 15 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 7) (しお 0.15 でんぶん 2)	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのケチャップソース ぶたにく 60 赤 でんぶん (おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.5) (さけ 1 しょうゆ(濃) 2) (ケチャップ 7 さとう 3) (ソース 2) ボイルやさい ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 5) はるさめスープ ベーコン 10 赤 はるさめ 4 黄 ししいたけ 1 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ 2.5 でんぶん 1.8)	むぎごはん 黄 牛乳 赤 すきやきに きゅうりにく 35 赤 はくさい 55 緑 いとこんにやく 20 黄 やきどろふ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ソース 3 黄 しるねぎ 5 緑 (さけ 2 しょうゆ(濃) 8.5) (さとう 4) すのもの きゅうり 30 緑 わかめ 0.5 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡) 2 さとう 2) (す 3 しお 0.2) ひじきのり 1ひくら 赤 650

23	24	25 清水小バイキング	26	27
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 はくさいキムチ 20 緑 にら 3 緑 いとこんにやく 10 黄 (しょうゆ(淡) 5 さとう 2) (みりん 2 さけ 3) ちくわのみそドレッシングあえ ちくわ 5 赤 (さとう 0.25 しょうゆ(淡) 0.25) キャベツ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 しょうが 0.7 緑 (みそ 4 さとう 3) (す 3) おこめのムース 1こ 黄赤 724	ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぶん (おろししょうが 1 しょうゆ(濃) 7) (みりん 0.5 さけ 1) おひたし こまつな 30 緑 にんじん 3 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) とふのこのにももの ぶたミンチ 10 赤 きゅうりミンチ 10 赤 あぶらあげ 6 赤 にんじん 15 緑 はくさい 45 緑 だいに 20 緑 ねぎ 6 緑 とふのこ 10 赤 (かつおだし 0.6 しょうゆ(濃) 6.3) (さとう 2.6 さけ 1.5) りんご 1/4こ 緑 654	柿パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパシーやき とりにく 60 赤 (おろしにんにく 0.5 オールスパイス 0.03) (しょうゆ(濃) 1.8 こしょう 0.02) (しお 0.2) ワントンスープ ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 ししいたけ 0.5 緑 はくさい 20 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) (とりがらすープ 6 ちゅうかスープ 1) みかん 1こ 緑 648	柿とひねどり 牛乳 赤 カレーライス ころまいごはん 黄 ひねどり 35 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 かき(れいとう) 20 緑 (カレールー 13 カレーこ 0.4) (スープストック 1 しょうゆ(濃) 0.2) (しお 0.1 にんにく 0.5) フルーツヨーグルト フルーツミックス 50 緑 パナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤  みかん 1こ 緑 778	だいにごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 だいに 50 緑 あぶらあげ 8 赤 (しょうゆ(濃) 6 さけ 1) (和風だし(顆粒) 0.6) 給食センターで炊き込みます。 さわらのてりやき 1きれ 赤 ごまあえ キャベツ 35 緑 きんときじんじん 10 緑 ほうれんそう 15 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃) 2.3 さとう 1) みそしる とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 はたごんぼ 10 緑 だいに 10 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 今年初登場の「はたごんぼ」です 646

30	31
ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグの柿トマトソース ハンバーグ 1こ 赤 かき(れいとう) 5 緑 ダイストマト 15 緑 にんにく 0.3 緑 たまねぎ 10 緑 (コンソメ 0.8 オリーブオイル 0.8) (しお 0.1) キャベツときゅうりのサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) きのこスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 まるだいに 20 緑 しめじ 8 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02)	パン 黄 牛乳 赤 ポトフ にくだんご 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 キャベツ 40 緑 セロリ 5 緑 しめじ 5 緑 マッシュルーム 5 緑 にんにく 0.5 緑 まるだいに 20 緑 (コンソメ 1.6 しょうゆ(淡) 1) (しお 0.2 こしょう 0.02) マカロニサラダ マカロニ 4 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 チキンハム 5 赤 コーン 5 緑 (マヨネーズ 6 さとう 0.4) (しお 0.15) りんご 1/4こ 緑 685

今月のよてい

1月10日(火)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「お正月料理」です。

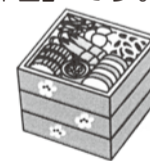
1月25日(水)…清水小学校6年生のみなさんによる

「ミニバイキング給食」です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

期間中は和歌山県に伝わる郷土料理や地元で収穫された食べ物を多く取り入れています。

※各学校からとどいたアンコール献立は、今月より登場しています。



給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

- うどん 4玉 八丁味噌 大さじ5
- 鶏肉 200g 味噌 大さじ3
- 油揚げ 2枚 砂糖 小さじ2
- 白菜 中2枚 みりん 大さじ1
- かまぼこ 1/4本 だし汁 1.5L
- ねぎ 1本

※給食のうどんは、汁物として提供しています。そのため使用するうどんの量は約1/4玉です。レシピ紹介では、1人分のうどんの量を1玉にして材料・調味料の分量を載せています。

～みそ煮込みうどん～

《作り方》

- ① 白菜は2cm幅に切り、ねぎは小口切り、かまぼこは半月切り、とりにく・ひとくちだいにき 油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
- ② 八丁味噌、味噌はあらかじめ分量外の水で溶いておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、油揚げ、鶏肉、白菜の順に加えて煮る。
- ④ 砂糖、みりん、味噌を加え、かまぼこ、うどんを加えて煮込む。
- ⑤ ねぎを加えてさっと煮たら出来上がり。



橋本市でとれた
今月のやさい

はくさい・きんときじんじん
・にんじん・ほうれんそう・
みずな・こまつな・しゅんぎく
・だいに・まるだいに
・キャベツ・みかん・はたご
んぼを取り入
れる予定です。



三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の
行事食



おせち料理



お雑煮



七草がゆ



お汁粉 など



あずきがゆ

全国学校給食週間 1月24日～30日



脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れられて教室に運ばれました。

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ“教材”としての役割を担っています。

“生きている”みそを見つけるには

腸の調子を整える発酵食品として、みそが注目されています。しかし最近よく目にする「だし入りみそ」は、昆布やかつお節のエキスなどを練り込み、あらかじめ味を整えたみそです。便利ですが、みその酵母が作る酵素でだし成分が分解されないよう、一度加熱されてから出荷されます。お弁当などに便利な「インスタントみそ汁」も同様に加熱処理されています。酵母菌がまだみその中で生きているものをスーパーなどで見つけるときは、容器に酵母菌が出すガスを外に逃がす工夫がされており、冷蔵で販売されているものを選ぶのも1つの方法です。冬休み、だしをとり、“生きた”みそを使ってみそ汁を作ってみるのもいいですね。給食用の「みそ」はもちろん“生きている”みそです。橋本市内信太地区の「信太味噌グループ」のお母さんたちが作ってくれています。



白菜のおはなし

白菜はほかの葉物野菜と異なり、球状をしています。はじめは他の植物と同様、葉も1枚ずつ開いていきますが、外の葉が大きくなった頃、芯の葉が立ち始めます。その後は新しく出る葉が内側に曲がって覆いかぶさるようにして球を作っていきます。これは葉の裏と表で伸びる速度が異なることで起きる現象です。白菜は万能野菜としてあらゆる料理に用いられます。水分の多い白菜ですが、ビタミンCやカリウムも含まれており、かぜ予防に役立ち、血圧を正常に保つはたらきもあります。また食物繊維も多く、便秘の予防効果も期待されます。

