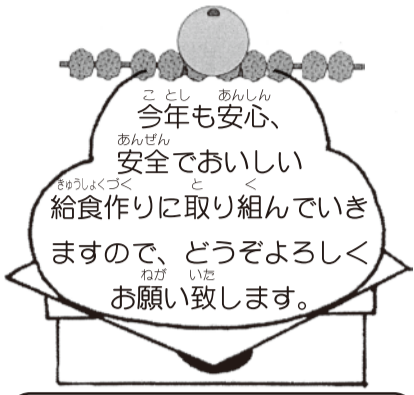


予定献立表

あけまして
おめでとら
ござぬます

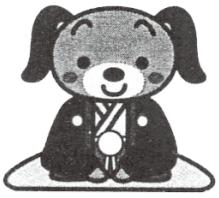


火 9	水 10	木 11	金 12	
げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのしおこうじやき ぶり 1きれ 赤 (しおこうじ 4) こうはくなます まるだいこん 25 緑 きんときじんじん5 緑 しおこんぶ 0.3 赤 (す 2 さとう 2) (しお 0.1) ぞうに もち 30 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 きんときじんじん5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (こんぶだし 0.5 かつおだし 1.5) (みそ 6 しろみそ 8) まめつぶころころ(黒豆) 1きくら 赤 780	パン 黄 牛乳 赤 きのこたっぷりクラムチャウダー きのこミックス15 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 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (クリームチーズ0.7 スープストック0.5) (しお 0.2 こしょう 0.02) キャベツとコーンのサラダ キャベツ 40 緑 コーン 10 緑 (わふうごまドレッシング 4.5) みかん 12 緑 615	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 あげぎョーザ 2こ 赤黄緑 しょうゆラーメン ちゅうかめん 60 黄 はくさい 20 緑 もやし 15 緑 なると 7 赤 ぶたにく 15 赤 ねぎ 5 緑 (とりがらすープ5.6 しょうゆ-メス7 13) ナムル ほうれんそう 15 緑 きんときじんじん5 緑 もやし 30 緑 ごま 2 黄 (ごまあぶら 0.8 しょうゆ(濃) 2)  841	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんづけやき とりにく 60 赤 (さけ 1 しお 0.2) (さとう 3 しょうゆ(濃) 3) (す 3 とうがらし 0.02) ゆずふうみサラダ だいこん 10 緑 はくさい 20 緑 こまつな 10 緑 (す 1.3 ゆずかじゅう0.05) (さとう 0.9 しょうゆ(濃) 1.8) げんきもりもりスープ ぎゅうミンチ 10 赤 たまご 20 赤 もやし 10 緑 はるさめ 3 黄 にんじん 10 緑 にら 10 緑 (ちゅうかスープ7.8 でんぶん 2) 678	
15	16	17	18	
だいこんごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 あぶらあげ 8 赤 (しょうゆ(濃) 6 さけ 1) (和風だし(鶏)0.6) 給食センターで焼き込みます。 いわしのうめに すのもの ぎゅうり 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) みそしる とうふ 20 赤 だいこん 5 緑 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 672	パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのカレーあげ ぶたにく 55 赤 でんぶん 1 (おろししょうが0.5 さけ 1) (しょうゆ(濃) 2 カレー-こ 0.4) ほうれんそうサラダ 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) きのこスープ はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 8 緑 こまつな 10 緑 マッシュルーム 7 緑 えのきたけ 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (コンソメ 1.8 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) まめつぶころころ(黒豆) 1きくら 赤 780	むぎごはん 黄 牛乳 赤 とうふとえびのチゲ とうふ 30 赤 あさり 15 赤 えび 20 赤 ぶたにく 10 赤 いが 10 赤 はくさい 30 緑 こんにゃく 20 黄 にんにく 0.5 緑 にら 5 緑 ごま 1 黄 (みそ 7.5 みりん 1) (コチジャン 1 さけ 2) (トウバンジャン0.2 こしょう 0.01) (ちゅうかスープ1 ごまあぶら 1) はりはりづけ ざりぼしだいこん4 緑 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 4 赤 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2) (す 2.5) りんご 1/4こ 緑 624	パン 黄 牛乳 赤 クリームゴールド とうもろこしグラタン 1こ 赤黄緑 ボイルやさい ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 (ねぎごまドレッシング 5) やさいボールのスープに やさいミックスボール20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 1.6 しお 0.2) (こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.74) 687	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃがに ぎゅうにく 30 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 いとこんにゃく<15 黄 いんげん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃)6.5 さけ 1.5) あさりとやさいのごまドレッシング あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) (みりん 1 さけ 1) ほうれんそう 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) (あぶら 1.5 す 1) 678
22	23	24	25	
ごはん 黄 牛乳 赤 ししゃものいそべあげ ししゃも 小2び 赤 中3び 赤 (あおりの 0.4 てんぷらこ 9) はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 こまつな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 だいこん 20 緑 あぶらあげ 10 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 683	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 30 赤 さつまあげ 15 赤 とうふ 20 赤 さといも 30 黄 こんにゃく 15 黄 れんこん 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 いんげん 5 緑 はたごんぼ 15 緑 (かつおだし 0.2 さとう 4.5) (しょうゆ(濃)6.8 さけ 1.5) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 10 緑 コーン 15 緑 (あおじそドレッシング 4.5) みかん 12 緑 691	パン 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 タイストマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 5 緑 (コンソメ 0.6 オリーブオイル0.5) さつまいもサラダ さつまいも 30 黄 きゅうり 5 緑 ささみ 5 赤 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 (卵をつかっていないマヨネーズ 6) (す 0.4 しお 0.1) (さとう 0.3) コンソメスープ ベーコン 10 赤 チンゲンサイ 15 緑 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) りんご 1/4こ 緑 707	柿とひねどり 牛乳 赤 カレーライス くらまいごはん 黄 ひねどり 35 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 かき(れいとう)20 緑 にんにく 0.5 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) フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 パナナ 10 緑 ヨーグルト 20 赤  787	ごはん 黄 牛乳 赤 和歌山県からいただいた「さば」です さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.4) かぶのばいにくあえ かぶ 35 緑 みずな 10 緑 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.3) こうやどうふのたまごとじ とりにく 20 赤 たまご 25 赤 えび 10 赤 こうやどうふ 7 赤 たまねぎ 45 緑 きんときじんじん10 緑 だけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 いんげん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 6 みりん 1.5) (さとう 2.2 かつおだし 1.5) 722
29	30	31	<div data-bbox="1260 1810 2016 2300" data-label="Complex-Block"> <p>しょうがつ かにみ まつ 日本の行事と「もち」 正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会が減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。</p> <p>おも ひがしにほん かく にしにほん まる 主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p> <p>はなびらもち 鏡もち ひしもち ぼたもち・おはぎ (正月) (正月・鏡開き) (ひな祭り) (春と秋の彼岸)</p> <p>桜もち、花見だんご 柏もち、ちまき 月見だんご 亥の子もち (桜開花のころ) (端午の節句) (十五夜・十三夜) (旧暦10月の初めの亥の日)</p> </div>	
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 7 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 7) (みりん 0.5 さけ 1) にんじんシリシリ にんじん 25 緑 ささみ 15 赤 ごま 2 黄 (さとう 1 塩 0.4) (レモンがじゅう1) みそけんちんじる とうふ 18 赤 こんにゃく 10 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 682	柿パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき 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) だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 たまねぎ 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) はるさめスープ ぶたにく 7 赤 はるさめ 5 黄 しいたけ 1 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ7.2.5 でんぶん 1.8) 677	にくそぼろごはん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30 赤 にんじん 15 緑 グリンピース 5 緑 しょうが 0.2 緑 (しょうゆ(濃)6.6 みりん 0.5) (さとう 4.5) ごまあえ はくさい 40 緑 ほうれんそう 10 緑 ごま 2 黄 きんときじんじん5 緑 (さとう 1 しょうゆ(濃) 2.3) お米のムース 1こ 緑 アンコールこんだて☆デザートぶもん 堂々第1位! 740		

今月のよてい

1月9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26日(金)…さばの塩焼きの「さば」は和歌山県より提供されるものです。
 1月24日(火)～30日(火)、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。

はしもとし
橋本市でとれる今月のやさい
 ほうれん草・はくさい
 だいこん・ねぎ・金時にんじん
 にんじん・キャベツ・みずな
 まるだいこん・こまつな
 ブロッコリー・かぶ・みかん
 を取り入れる
 よてい
 予定です。



あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思ひますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。

さて、1年間の総まとめとなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。 学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

昭和25年(1950年) アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

(コッパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)

昭和22年(1947年) 昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

(ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー)

昭和17年(1942年) 昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

(すいとんのみそ汁)

昭和40年(1965年) 昭和38年に「ソフトめん」が登場。また昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

(ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)

昭和51年(1976年) 米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

(カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵)

そして、現在は…
子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

給食のレシピ紹介

～ぶりの照り焼き～

- 《材料》 《4人分》 《作り方》
- ぶり切り身 4切れ
 - 濃口しょうゆ 小さじ2
 - みりん 小さじ1弱
 - 砂糖 大さじ1強
 - 水 大さじ1
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 水 適量
- ① ぶりをフライパンで焼く。
 - ② 焦げ目がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。
 - ③ ぶりを取りだしたフライパンにしょうゆ・みりん・砂糖・水を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を加える。
 - ④ ③のたれをかけて出来上がり。
- ※ 調味料にしばらく漬けてから焼くと、しっかりした味付になります。
その場合は焦げやすいので注意して下さい。

今日は、ぶりを使った2種類のレシピを紹介します！



～ぶりの塩麴焼き～

- 《材料》 《4人分》 《作り方》
- ぶり切り身 4切れ
 - 塩麴 大さじ1
- ① ぶりに塩麴をまんべんなく塗り、30分程おいておく。
 - ② ①のぶりをフライパンで焼く。
 - ③ 焦げ目がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。
- ※ 塩麴に漬けると魚や肉のうまみが増し、臭みを消したりしてくれるので、食べやすくなります。
塩麴は落とさずそのまま焼いて下さい。