



1月のこんだて



春の七草

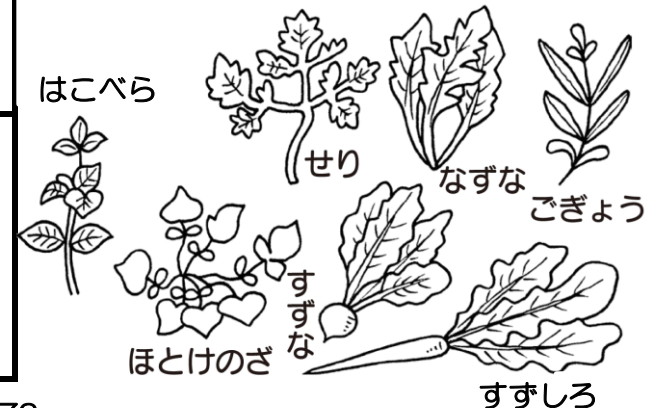


日	こんだて名	ざいりょう名	一言メモ
7 (木)	赤飯 ぶりの照り焼き 栗きんとん たたきごぼう 七草汁・牛乳 E:753 P:30.8 F:23.0	【赤飯】こめ もち米 あずき 食塩 黒ごま 【ぶりの照り焼き】 ぶり 料理酒 しょうが 三温糖 しょうゆ 本みりん 澱粉 【栗きんとん】 さつまいも 栗甘露煮 上白糖 【たたきごぼう】 ごぼう 白ごま 食塩 しょうゆ 米酢 三温糖 だし 【七草汁】 せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ 豆腐 揚げ だし 塩 しょうゆ 酒	栗きんとんには 商売繁盛の願いが込 められています。
8 (金)	豚丼 チンゲンサイのスープ ポンカン 牛乳 E:789 P:36.8 F:19.2	【豚丼】 こめ 豚肉 玉葱 三度豆 にんじん だし 三温糖 しょうゆ 料理酒 本みりん 食塩 【チンゲンサイのスープ】 チンゲンサイ わかめ にんじん 玉葱 もやし 鶏がらスープ 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	ポンカンは、 温州みかんに比べて 皮が少し 厚いです。 
12 (火)	麦ごはん 塩ちゃんこ鍋 小松菜のナムル 牛乳 E:702 P:26.5 F:20.4	【麦ごはん】 押麦 こめ 【塩ちゃんこ鍋】 とりにく 糸こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 厚揚げ もやし はくさい 三度豆 みりん 酒 しょうゆ しょうが にんにく 塩 鶏がらスープ 七味 バター だし 【小松菜のナムル】 もやし こまつな にんじん かまぼこ だし しょうゆ 中華スープ 白ごま 三温糖 食塩 ごま油	小松菜の生産量 第1位 埼玉県 第2位 茨城県 : : : 第8位 大阪府
13 (水)	ごはん・梅干し 大阪湾のはもの天ぷら きゅうりとたこの酢の物 ほうれん草の赤だし 牛乳 E:800 P:43.1 F:21.9	【ごはん】 こめ 【はもの天ぷら】 はも だし 薄力粉 ベーキングパウダー 天ぷら粉 食塩 油 【きゅうりとたこの酢の物】 きゅうり わかめ たこ 米酢 三温糖 しょうゆ だし 食塩 【ほうれん草の赤だし】 ほうれん草 にんじん おつゆふ 木綿豆腐 うす揚げ だし 赤みそ こうじみそ 粉さんしょう	11月に大阪湾 (岸和田漁港)で とれた秋はもです。

春の七草とは、「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)」です。

昔から1月7日には七草がゆを食べる風習があります。もともとは、米・麦・小麦・あわ・きび・大豆・小豆の7種類で作ったおかゆを食べていました。今の七草がゆは、平安時代の宇多天皇が7種類の若菜をつんで入れて、病気にならず元気になれるように神様にお祈りしたのがはじまりです。

給食では、七草をすまし汁に入れて「七草汁」を作ります。



★1月の栄養価(平均)→エネルギー：806Kcal、たんぱく質：34.7g、しじつ：24.2g、カルシウム：372mg
鉄：3.8mg、βカロル当量：312μg、ビタミンB₁：0.55mg、ビタミンB₂：0.61mg、ビタミンC：34mg、食塩相当量：3.2g

日	こんだて名	ざいりょう名	日	こんだて名	ざいりょう名
14 (木)	ビビンバ わかめスープ 大学芋 牛乳	【ビビンバ】 だいこん にんじん ごめ 牛ひき肉 食塩 穀物酢 白ごま 豚ひき肉 ぜんまい 【わかめスープ】 玉葱 わかめ ねぎ 鳥がらスープ 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ 白ごま ごま油 【大学芋】 さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま油	21 (木)	ごはん 牛肉とキャバツの焼き肉風 厚揚げの生姜醤油かけ ほうれん草のかき玉汁 牛乳	【ごはん】 ごめ 【牛肉とキャバツの焼き肉風】 牛肉 玉葱 キャバツ 油 にんにく しょうが 本みりん 料理酒 しょうゆ 三温糖 みそ 赤みそ 白ごま ごま油 澱粉 七味とうがらし 【厚揚げの生姜醤油かけ】 絹揚げ しょうが 三温糖 しょうゆ 料理酒 本みりん だし 【ほうれん草のかき玉汁】 ほうれん草 たまご にんじん しめじ 料理酒 しょうゆ 食塩 澱粉 だし
15 (金)	黒ごまパン あじのカレー揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ ひよこまめのチリスープ 牛乳	【あじのカレー揚げ】 あじ にんにく しょうが 料理酒 しょうゆ 本みりん カレー粉 澱粉 油 【ブロッコリーとコーンのサラダ】 ブロッコリー キャベツ ホールコーン 三温糖 食塩 米酢 しょうゆ 油	22 (金)	米粉パン チリコンカン じゃがバター 白菜とホタテのスープ 飲むヨーグルト	【ひよこまめのチリスープ】 ペーコン ひよこまめ キャベツ 玉葱 にんじん パセリ トマト缶詰 オリーブ油 食塩 こしょう 鳥がらスープ チリパウダー パプリカ 【じゃがバター】 じゃがいも 有塩バター 食塩 こしょう パセリ 【白菜とホタテのスープ】 はくさい ほたてがい にんじん ほうれん草 しょうが 食塩 こしょう コンソメ 鳥がらスープ 料理酒 しょうゆ 澱粉 【チリコンカン】 豚ひき肉 大豆 玉葱 にんじん マッシュルーム ひよこまめ グリーンピース トマト缶詰 おから にんにく 塩 チリパウダー こしょう コンソメ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ タバスコ 三温糖
食育放送の日					
18 (月)	うなぎ丼 紅白なます あさりの赤だし 牛乳	【うなぎ丼】 ごめ うなぎ みりん 酒 塩 さんしょう だし うなぎのたれ 【紅白なます】 だいこん れんこん にんじん じゃこ 白ごま だし 酢 塩 しょうゆ	18 (月)	天然うなぎは 実は夏ではなく 冬が旬です。	
19 (火)	ごはん 蒸ししゅうまい 春雨サラダ 中華風うま煮 牛乳	【ごはん】 ごめ 【蒸ししゅうまい】 豚ひき肉 玉葱 干し椎茸 グリンピース しょうゆ しょうが 料理酒 こしょう 食塩 澱粉 皮 【春雨サラダ】 緑豆はるさめ きゅうり 食塩 ロースハム	19 (火)	春雨サラダは、学生のレシビをもとに調理しました。	
20 (水)	まいだけご飯 鱈の塩焼き 切り干し大根煮 厚揚げと玉葱のみそ汁 牛乳	【まいだけご飯】 ごめ まいだけ しめじ にんじん だし しょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 【鱈の塩焼き】 さわら 料理酒 食塩 【切り干し大根煮】 切干しだいこん こんぶ 干し椎茸	20 (水)	冬の寒鯖は、 春の鱈に比べて 身がしまって 脂がのっています。	



お知らせ

今年度は新型コロナウイルス感染症流行のため保護者試食会は実施しません。
給食や食事について相談がある方は個別で対応させていただきます。担任までお申し出ください。

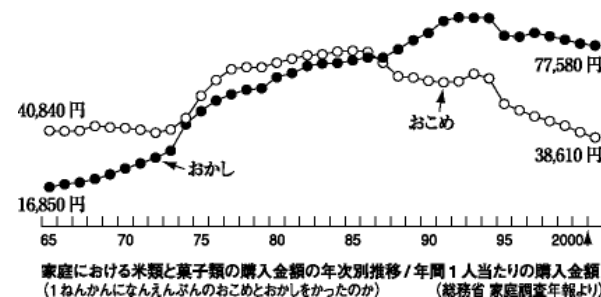
★こんだて名の下の数値は、次のとおりです→E：エネルギー(キロカロリー)・P：たんぱく質(グラム)・F：しじつ(グラム)

日	こんだて名	ざいりょう名	一言メモ
25 (月)	柔道整復科2年の学生考えた献立		カレーライス定食 デザートにプリンをつけてみました
	カレーライス 福神漬け 海草サラダ 手作りプリン・牛乳 E:886 P:28.2 F:24.6	【カレーライス】 こめ 牛肉 赤ワイン じゃがいも 玉葱 にんじん グリンピース 有塩バター ウスター カレールウ しょうゆ チャツネ 砂糖 りんご ガーリックパウダー カレー粉 焙煎こんぶ 福神漬け 【海草サラダ】 海藻ミックス にんじん キャベツ ポン酢 【手作りプリン】 卵 牛乳 グラニュー糖	
26 (火)	柔道整復科2年の学生が考えた献立		子供も大人も 満足定食 大きくなりたかったら、 しっかり食べようね! 野菜もたくさん食べてね。
	炒り豆ごはん・牛乳 ムニエル ほうれん草とコーンのあえもの 具沢山コンソメスープ E:856 P:36.3 F:33.0	【炒り豆ごはん】 こめ 大豆 酒 しょうゆ 食塩 【ムニエル】 サーモン 酒 バター こしょう 薄力粉 塩 【ほうれん草とコーンのあえもの】 ほうれん草 コーン ツナ エッグケア 食塩 こしょう 【具沢山コンソメスープ】 ベーコン キャベツ 玉葱 にんじん パセリ 鳥がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
27 (水)	ちゃんこうどん さつまいもの天ぷら リンゴ缶 牛乳 E:756 P:25.6 F:23.5		クイズ★★★ 「ふじ」「紅玉」「ジョナ ゴールド」これらは何の名 前? こたえ:ぶどう
	【ちゃんこうどん】 うどん うす揚げ さつまいも 鶏肉モモ にんじん ほうれん草 だいこん はくさい わかめ だし しょうゆ 本みりん 料理酒 白ごま 食塩 澱粉	【さつまいもの天ぷら】 さつまいも だし 天ぷら粉 澱粉 塩 ベーキングパウダー 油	
28 (木)	なにわ黒牛のステーキ丼 大根サラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 牛乳 E:878 P:41.2 F:25.6		牛は、ごはんを食べたり、 日向ぼっこをしたり、 お昼寝をしたり、 毎日ゆっくり過ごします。
	【ステーキ丼】 こめ 牛肉 ごま油 玉葱 キャベツ 白ごま 料理酒 三温糖 しょうゆ 赤みそ みそ 本みりん しょうが にんにく 七味とうがらし 玉葱	【大根サラダ】 キャベツ だいこん にんじん ドレッシング 【豆腐とまいたけのみそ汁】 木綿豆腐 まいたけ 玉葱 うす揚げ ねぎ だし こうじみそ	
29 (金)	パイパン 鶏肉のワイン焼き カムカムサラダ フレンチ汁 ジョア E:742 P:33.7 F:23.0		カムカムサラダは さきいか、切干大根など 噛み応えのある食材が たくさん!
	【鶏肉のワイン焼き】 鶏肉モモ 赤ワイン 食塩 こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 牛乳 白みそ 三温糖 生クリーム コンソメ こしょう ワイン 澱粉	【カムカムサラダ】 切干しだいこん さきいか もやし にんじん きゅうり しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 からし 塩 こしょう だし 【フレンチ汁】 牛肉 だいこん にんじん じゃがいも セロリ だし 塩こしょう しょうゆ 酒	

「日本の主食は米」 ってほんと!?

主食とは、食事の中でいちばん主になる食べもの、いちばん大切な食べ物のことです。日本の主食はお米です。

総務省が「1人の日本人が1年間にお米を何円買って、おかしを何円買ったか」の調査をしています。1987年以降は、おかし代のほうがお米代よりも高くなっています。最近では、おかし代はお米代の2倍もあります。あなたはこれについてどう思いますか?



今月から今年度収穫されたお米に変わります。銘柄は北海道産おぼろづきです。

※春の休校の影響で切り替え時期が例年よりも1か月遅くなっています。

