

1 月学校給食予定献立表

今月の生産者さん

宮本さん…青ねぎ・にんじん・白菜・大根

小柳さん…金時人参・さつまいも

関本さん…精白米・キャベツ

ぼくは、はくさいです。
しゃきしゃきして、
あまくて ふゆに おいしい
やさいだね。きみは ねもと と
はっぱのさきの どっちが
すき？ ねもとに ときどき
ある くろいてんの つぶは
からだにも いいから きに
しないで たべてね。



かつらぎ町教育委員会

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。
※食材に「にんじん」とある日は、西洋にんじん、もしくは金時にんじんを使用します。

月	火	水	木	金
	9	10	11(ビタミンD強化献立)	12
	●ご飯 806	●ご飯 958	●ご飯 804	☆コッペパン 755
	●鯛の塩焼き たい(まだい)養殖 50 塩(食塩) 0.2	●野菜炒め 豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.2 ピーマン 5 塩(食塩) 0.02 たまねぎ 50 こしょう(黒) 0.02 キャベツ 40 オイスターソース 1.5 にんじん 15 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5	●鯖の味噌煮 さば 1切 酒・純米酒 1.44 しょうが 0.3 水 0.88 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 3.12 みりん(本みりん) 1.04 砂糖・上白糖 2.08	●キャベツのクリーム煮 豚もも・赤身(大型) 30 ☆牛乳(普通牛乳) 40 キャベツ 30 パセリ・乾 0.05 たまねぎ 45 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 じゃがいも 25 ☆ポタージュの素 8.5 にんじん 5 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 マッシュルーム(水煮) 5 こしょう(黒) 0.02 しめじ(ほぐししめじ) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆大豆水煮 5
	●紅白なます 大根 35 ごま(いりごま) 0.8 金時人参 5 砂糖・上白糖 2.5 酢・米酢 2.7 塩(食塩) 0.05	●こんにゃくサラダ こんにゃく・突き 10 ごま(いりごま) 0.8 こまつな(冷凍) 15 酢・米酢 1 大根 10 砂糖・上白糖 0.8 ツナ(油漬フレーク) 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 レモン(果汁) 0.5	●ゆかり和え もやし(ブラックマッペ) 20 ゆかり 0.8 はくさい 10 塩(食塩) 0.1	●れんこんサラダ れんこん 5 こまつな(冷凍) 4 コーン・冷凍 15 ☆ノンエッグマヨネーズ 1.2
	●雑煮 煮込みもち(紅) 15 しいたけ(干、乾) 0.5 煮込みもち(白) 20 金時人参 5 里芋(冷凍) 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 こまつな(生) 20 ☆だしパック 1.8	☆メヒカリフライ 中学校 3尾 米ぬか油 15	●ひじきと大豆の炒め物 ひじき(干し) 3 いんげん(冷凍) 5 ☆大豆水煮 15 ☆しょうゆ(こいくち) 4 豚ひき肉 10 砂糖・上白糖 3 にんじん 10 ☆だしパック 1.6 ごぼうさがき(冷凍) 5 みりん(本みりん) 1.2 こんにゃく・突き 5 米ぬか油(ボトル) 0.5 ほねく 5	☆セレクトパン 823 ●鶏肉のトマト煮 鶏むね皮つき(若鶏) 30 砂糖・上白糖 1.5 たまねぎ 55 トマトピューレ 4 トマト(ダイスカット) 10 ☆りんごピューレ 3.5 じゃがいも 25 ☆ソース(ウスターソース) 0.5 白いんげん(ゆで) 10 ☆コンソメ(顆粒) 1.2 にんじん 10 こしょう(黒) 0.02 ケチャップ(3kg) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5
	☆かみかみ黒豆 1袋			●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 15 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5
●お正月献立●			☆スティック だいごいも 中学校：40g	☆ファイバーヨーグルト 1個
15	16	17	18	19
●ご飯 753	●ご飯 785	●麦ご飯 785	●ご飯 886	●ご飯 855
●煮込みうどん うどん(冷凍) 30 ごぼうさがき(冷凍) 5 鶏もも皮なし(若鶏) 30 ☆油あげ(きざみ) 5 たまねぎ 25 しいたけ(干、乾) 0.8 かぼちゃ(冷凍) 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.4 青ねぎ 5 ☆だしパック 1.8	●まぐろメンチカツ ☆まぐろメンチカツ 50 ☆ソース(小袋) 1.2 米ぬか油 8	●ハヤシライス 牛肉(和牛)もも・赤肉 40 トマト(ダイスカット) 10 ワイン(赤) 1.2 にんにく 0.2 たまねぎ 60 ☆ハヤシルー 11.5 にんじん 15 ☆デミグラスソース 5 大根 10 ケチャップ 0.8 れんこん 10 米ぬか油(ボトル) 0.5	●マーボー大根 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 40 ☆中華だしの素 1.3 たまねぎ 50 砂糖・上白糖 1.8 にんじん 15 酒・純米酒 1.8 ねぎ(白) 10 ☆トウバンジャン 0.05 しょうが 0.5 ☆テンメンジャン 0.25 にんにく 0.5 かたくり粉 1.3 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 3 米ぬか油(ボトル) 0.5	●鶏の竜田揚げ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 1 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 15 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7
●白菜の甘酢漬け はくさい 25 砂糖・上白糖 1.5 大根 15 酢・米酢 1.8 ごま(いりごま) 0.8 塩(食塩) 0.02	●厚揚げの味噌汁 ☆厚揚げ 15 しめじ(ぶなしめじ) 5 たまねぎ 30 青ねぎ 5 にんじん 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 6.9 さつまいも 15 ☆だしパック 1.8	●ポパイサラダ ほうれんそう・冷凍 20 酢・米酢 0.4 じゃがいも 15 塩(食塩) 0.02 こんにゃく・突き 5 砂糖・上白糖 0.3 コーン・冷凍 5 こしょう(黒) 0.02 ☆ハム(ロース) 3 ☆ノンエッグマヨネーズ 1.2	●三色ナムル もやし(ブラックマッペ) 30 ごま(いりごま) 0.5 ほうれんそう・冷凍 10 ☆ごま油 0.5 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 2 砂糖・上白糖 1	●鯨の竜田揚げ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 1 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 15 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7
☆チーズ 1個				
☆梅びしお 1袋				
22(ビタミンD強化献立)	23	24	25	26
●ご飯 778	●ご飯 789	●ご飯 828	●ご飯 726	●ご飯 855
●鮭の味噌マヨ焼き さけ 50 ☆ノンエッグマヨネーズ 6 こしょう(黒) 0.05 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 6 みりん(本みりん) 0.5	●筑前煮 鶏もも皮つき(若鶏) 30 いんげん(冷凍) 5 ごぼう 15 砂糖・上白糖 3.1 たけのこ水煮 15 みりん(本みりん) 0.8 にんじん 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1.76 こんにゃく・突き 10 ☆しょうゆ(うすくち) 2.64 里芋(冷凍) 10 酒・純米酒 1.76 ☆うずら卵(水煮) 15 米ぬか油 0.5 しいたけ(干、乾) 1.2 ☆だしパック 1.5	●ホキの天ぷら(梅だれ) ホキ 1切 ☆しょうゆ(こいくち) 1.2 ☆天ぷら粉 9 みりん(本みりん) 0.6 水 9 ごま(いりごま) 0.15 米ぬか油 7 砂糖・上白糖 0.8 梅肉 1.8	●照り焼きハンバーグ ☆ハンバーグ(冷凍) 1.2 みりん(本みりん) 1 砂糖・上白糖 2 酒・純米酒 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2 かたくり粉 0.5	●鯨の竜田揚げ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 1 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 15 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7
●白菜の胡麻酢和え はくさい 40 砂糖・上白糖 1.8 ☆カットわかめ 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 0.8 ごま(いりごま) 0.8 酢・米酢 1.8	●野菜のじゃこ和え 大根 15 酢・米酢 0.8 はくさい 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 ほうれんそう・冷凍 10 砂糖・上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.8	●海藻サラダ ☆海藻ミックス 1 コーン・冷凍 5 大根 10 ☆ごまドレッシング 1袋 きゅうり 10	●小松菜のコーン和え こまつな(冷凍) 25 砂糖・上白糖 1.2 コーン・冷凍 10 酢・米酢 0.3 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5	●コロコロサラダ きゅうり 15 砂糖・上白糖 1 コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 0.8 ☆えだまめ・冷凍 10 塩(食塩) 0.01 酢・米酢 1.8 オリーブ油 0.8 こしょう(黒) 0.02
●豚汁 豚もも・赤身(大型) 20 ごぼうさがき(冷凍) 5 大根 20 たまねぎ 10 にんじん 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 青ねぎ 5 ☆だしパック 1.8 さつまいも 15 米ぬか油(ボトル) 0.5	●納豆 1個	●具だくさん味噌汁 ☆油あげ(きざみ) 5 たまねぎ 20 こんにゃく 10 にんじん 10 ごぼうさがき(冷凍) 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 えのきたけ 5 ☆だしパック 1.8 こまつな(冷凍) 10	●コンソメスープ ごぼうさがき(冷凍) 10 しめじ(ほぐししめじ) 5 にんじん 10 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 じゃがいも 20 ☆しょうゆ(こいくち) 0.5 たまねぎ 30 こしょう(黒) 0.02	●味噌汁 大根 20 青ねぎ 5 たまねぎ 25 にんじん 5 ☆油あげ(きざみ) 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 しいたけ(干、乾) 5 ☆だしパック 1.8 はくさい 10
☆海苔佃煮 1袋				☆牛乳の代わりにジョアがでます。

☆1月24日から30日は全国学校給食週間です☆

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。そこで今年度は、妙寺小学校 6年生のみなさんに給食の献立を考えてもらいました。家庭科で学んだ知識を使って、栄養バランスが整っているかを確認しながら一生懸命考えてくれました。

ここで、献立を考えてくれた児童の感想を一部ですが紹介したいと思います。

☆栄養バランスを考えるのは難しかったけど、楽しくて献立を決める甲斐があった。

☆栄養士さんはみんなのために1年分の献立を考えるのがすごく難しいことがわかりました。

☆好きなものをたくさん取り入れました！ぜひ採用してほしいです！グループで協力して取り組みました。

今回、栄養士から給食センターで作りやすい献立について説明をした後、献立作成に取り組みでもらえたので、実際に給食に採用しやすい献立を考えてくれたグループが多かったです。また、自分たちの考えた献立が1/2の確率で採用されると知ると、さらにやる気を出してくれました。今後は他の学校でも、同様の取り組みができればと思います。

水菜

ふゆ げん き や さい みず な
冬の元気野菜「水菜」は、
寒さに強く、冬が旬の野菜
です。鮮やかな緑色のギザ
ギザとした葉っぱが特徴で、その色あい
から淡色野菜と思われるかもしれませんが、ビタミンAを多く含む緑黄色野菜になります。水菜には、骨を丈夫にするカルシウムや風邪予防に効果的なビタミンCもたくさん含まれています。昔から京都で作られている伝統野菜で、「京菜」とも呼ばれます。京野菜の壬生菜(みぶな)も仲間の野菜です。水菜はシャキシャキとした食感が楽しいですね。サラダやすまし汁、そして鍋物の食材としてもよく使われます。おいしく食べて、元気に冬を過ごしましょう。