



# 1月 学校給食献立表

Bブロック小学校

| 日<br>曜  | 献立名        | おもな材料          |                             |                              |                                 |
|---------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|         |            | 血や筋肉や骨となるもの    | からだの調子をよくするもの               | 熱や力になるもの                     | 調味料                             |
| 15<br>水 | ごはん        | 牛乳             | 牛乳                          | 精白米                          |                                 |
|         | 豆腐とわかめのみそ汁 | わかめ 豆腐<br>白みそ  | 長ねぎ                         |                              | 煮干しだし                           |
|         | 蒸し肉シューマイ②  | 豚肉             | 玉ねぎ 生姜                      | パン粉 でん粉<br>小麦粉               |                                 |
|         | 五目きんぴら     | 豚肉             | ごぼう 人参<br>さやいんげん            | ごま油 ごま<br>砂糖 米油              | 醤油 酒<br>唐辛子                     |
| 16<br>木 | コッペパン      | 牛乳             | スキムミルク 卵<br>牛乳              | 小麦粉 砂糖<br>バター                |                                 |
|         | シチュー       | 鶏肉 豆乳          | 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース           | じゃがいも 小麦粉<br>バター 米油          | ベシヤメル 酒<br>コンソメ 塩 こしょう<br>鶏ガラだし |
|         | メンチカツ      | 豚肉 大豆製品        | 玉ねぎ                         | 小麦粉 砂糖 パン粉<br>なたね油 でん粉<br>米油 | 塩 こしょう                          |
|         | グリーンサラダ    |                | キャベツ きゅうり                   | サラダ油                         | リンゴ酢 塩<br>こしょう                  |
| 17<br>金 | ごはん        | 牛乳             | 牛乳                          | 精白米                          |                                 |
|         | 玉ねぎのみそ汁    | 油揚げ 白みそ        | 玉ねぎ 長ねぎ                     |                              | 煮干しだし                           |
|         | 揚げだし鶏肉     | 鶏肉 豆乳          | 大根 生姜                       | でん粉 米油<br>砂糖                 | 醤油 酒<br>みりん                     |
|         | ごま和え       |                | もやし ほうれん草                   | ごま 砂糖                        | 醤油                              |
| 20<br>月 | コッペパン      | 牛乳             | スキムミルク 卵<br>牛乳              | 小麦粉 砂糖<br>バター                |                                 |
|         | トマトと豆のスープ  | 豚肉 大豆<br>いんげん豆 | 玉ねぎ 人参<br>トマト しめじ<br>さやいんげん | 米油                           | ケチャップ コンソメ<br>塩 こしょう<br>鶏ガラだし   |
|         | バジルチキン     | 鶏肉             |                             | でん粉 米油                       | 塩 こしょう<br>バジル                   |
|         | ポテトサラダ     |                | きゅうり 人参                     | じゃがいも マヨネーズ                  | 塩 こしょう                          |
| 21<br>火 | ごはん        | 牛乳             | 牛乳                          | 精白米                          |                                 |
|         | 豚玉豆腐のみそ汁   | 豚肉 豆腐<br>油揚げ   | 人参 玉ねぎ                      | 米油 砂糖                        | 醤油 酒<br>唐辛子 昆布だし<br>かつおだし       |
|         | いわしのみそ煮②   | いわし 白みそ        | 生姜                          | 砂糖 でん粉                       |                                 |
|         | キャベツの塩昆布和え | 昆布             | キャベツ                        | ごま油                          | 塩 こしょう                          |

| 日<br>曜  | 献立名           | おもな材料             |                       |                         |                                                         |
|---------|---------------|-------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|         |               | 血や筋肉や骨となるもの       | からだの調子をよくするもの         | 熱や力になるもの                | 調味料                                                     |
| 22<br>水 |               | 牛乳                | 牛乳                    | 精白米                     |                                                         |
|         | カレーライス        | 鶏肉                | 玉ねぎ 人参<br>にんにく 生姜     | 精白米<br>じゃがいも 小麦粉<br>米油  | カレールー カレー粉<br>ガラムマサラ クミン<br>ケチャップ ウスターソース<br>醤油 塩 鶏ガラだし |
|         | ブロッコリーのサラダ    |                   | ブロッコリー<br>とうもろこし      | サラダ油                    | 塩 こしょう<br>リンゴ酢                                          |
|         | ヨーグルト         | ヨーグルト ゼラチン<br>寒天  |                       | 砂糖 でん粉                  |                                                         |
| 23<br>木 | コッペパン         | 牛乳                | スキムミルク 卵<br>牛乳        | 小麦粉 砂糖<br>バター           |                                                         |
|         | かき玉スープ        | わかめ 卵             | 小松菜 玉ねぎ               | バター                     | コンソメ 塩<br>こしょう 鶏ガラだし                                    |
|         | 鶏ときのこのガリマヨソテー | 鶏肉                | しめじ エリンギ にんにく         | でん粉 米油<br>マヨネーズ 砂糖      | 塩 こしょう<br>酒 醤油                                          |
|         | りんご           |                   | りんご                   |                         |                                                         |
| 24<br>金 | ごはん           | 牛乳                | 牛乳                    | 精白米                     |                                                         |
|         | 白玉雑煮          | 鶏肉 油揚げ            | 大根 人参<br>長ねぎ ごぼう      | 餅粉 でん粉<br>砂糖            | 醤油 酒<br>かつおだし 昆布だし                                      |
|         | 鯨の竜田揚げ        | 鯨                 | 生姜                    | でん粉 米油                  | 醤油 酒                                                    |
|         | 白菜の塩もみ        |                   | 白菜                    |                         | 塩 唐辛子                                                   |
| 27<br>月 | コッペパン         | 牛乳                | スキムミルク 卵<br>牛乳        | 小麦粉 砂糖<br>バター           |                                                         |
|         | カレースープ        | 鶏肉 いんげん豆          | 人参 バセリ<br>玉ねぎ にんにく    | じゃがいも 米油<br>小麦粉         | コンソメ カレールー<br>カレー粉 塩 こしょう<br>鶏ガラだし                      |
|         | ほうれん草のグラタン    | 豚肉 牛乳<br>チーズ      | 玉ねぎ 人参<br>ほうれん草       | 小麦粉 パン粉<br>バター          | ベシヤメル 塩<br>こしょう                                         |
|         | りんご           |                   | りんご                   |                         |                                                         |
| 28<br>火 | ごはん           | 牛乳                | 牛乳                    | 精白米                     |                                                         |
|         | 五目汁           | 豚肉 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | 玉ねぎ 長ねぎ<br>人参 つきこんにゃく | 米油                      | 煮干しだし                                                   |
|         | いわしフライ        | いわし 大豆粉           |                       | パン粉 砂糖<br>小麦粉 米油        | 塩                                                       |
|         | もやしと小松菜のおかか和え | けずり節              | 小松菜 もやし               |                         | 醤油                                                      |
| 29<br>水 | ごはん           | 牛乳                | 牛乳                    | 精白米                     |                                                         |
|         | 三平汁           | 鮭                 | 大根 人参<br>長ねぎ          | じゃがいも                   | 酒 塩 こしょう<br>かつおだし 昆布だし                                  |
|         | 白花豆コロッケ       | いんげん豆             |                       | じゃがいも バター<br>砂糖 パン粉 小麦粉 | 塩                                                       |
|         | ひじきの炒め物       | ひじき きつたま揚げ<br>油揚げ | 人参 バセリ<br>玉ねぎ にんにく    | 砂糖 米油                   | 酒 醤油 みりん                                                |



あけましておめでとうございます。  
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



| 日<br>／<br>曜  | 献立名          |    | おもな材料        |                               |                              |                             |
|--------------|--------------|----|--------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|              |              |    | 血や筋肉や骨となるもの  | からだの調子をよくするもの                 | 熱や力になるもの                     | 調味料                         |
| 30<br>／<br>木 | コッペパン        | 牛乳 | スキムミルク たまご牛乳 |                               | 小麦粉 砂糖 バター                   |                             |
|              | 雪の下大根のポトフ    |    | 豚肉           | 大根 人参 玉ねぎ                     | じゃがいも                        | コンソメ 塩 こしょう 豚骨だし            |
|              | ササミカツ        |    | 鶏肉 大豆製品      |                               | パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 菜種油 大豆油 米粉 米油 | 塩                           |
|              | ごまマヨサラダ      |    | まぐろ          | キャベツ きゅうり                     | 米油 砂糖 マヨネーズ ごま               | 醤油                          |
| 31<br>／<br>金 | 減量ごはん        | 牛乳 | 牛乳           |                               | 精白米                          |                             |
|              | みそバターコーンラーメン |    | 鶏肉 白みそ 赤みそ   | もやし 長ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく とうもろこし | ラーメン バター ごま油 米油              | 醤油 酒 みりん ラーメンスープ こしょう 鶏ガラだし |
|              | 揚げギョーザ③      |    | 豚肉           | キャベツ 玉ねぎ たら 生姜                | でん粉 小麦粉 砂糖 米油 パーム油           | 醤油 塩 ラード                    |
|              | 焼きのり         |    | のり           |                               |                              |                             |

※ 学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

## 冬の生活で心がけたいポイント

### 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。栄養バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、ウイルスや病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



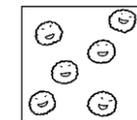
### 朝型生活を心がけよう

- 毎日夜遅くまで起きて、動画を見たりゲームをしたりしていませんか？
- 夜型の生活は、体調不良や肥満などにつながります。早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



## 冬の食中毒 口ウイルスに注意！

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には下の図のような、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



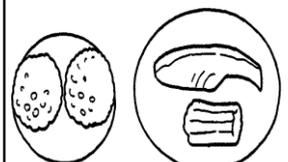
## 今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。

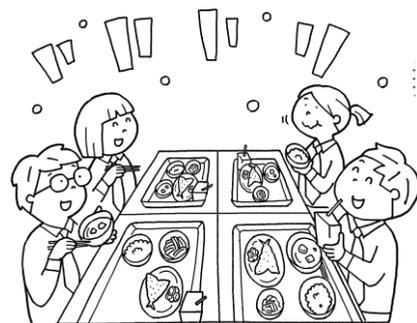
現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

### 明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、漬物

## 給食は共食の時間



学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。

みんなで楽しく食事をするためには、食器やしもの持ち方、並べ方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

## こんな時は手を洗いましょう



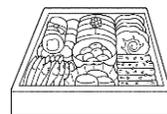
手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れの他にも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていたりすることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。



### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、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）のことです。



# 1がっ こんだてひょう



函館市立銭亀沢中学校

| 月                                           | 火                                                            | 水                                                | 木                                                | 金                                                          |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                              | 15<br>ごはん<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>蒸し肉シューマイ②<br>五目きんぴら   | 16<br>コッパン<br>シチュー<br>メンチカツ<br>グリーンサラダ           | 17<br>ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>揚げだしとり肉<br>ごま和え                    |
| 20<br>コッパン<br>トマトと豆のスープ<br>バジルチキン<br>ポテトサラダ | 21<br>つけもの 漬物の日献立<br>ごはん<br>豚玉豆腐の汁物<br>いわしのみそ煮<br>キャベツの塩昆布あえ | 22<br>カレーの日献立<br>カレーライス<br>ブロッコリーサラダ<br>ヨーグルト    | 23<br>コッパン<br>かき玉スープ<br>鶏ときのこの<br>ガリマヨソテー<br>りんご | 24<br>和食の日<br>ごはん<br>しらたまそうに<br>白玉雑煮<br>くじらの竜田揚げ<br>白菜の塩もみ |
| 24日～30日 全国学校給食週間                            |                                                              |                                                  |                                                  |                                                            |
| 27<br>コッパン<br>カレースープ<br>ほうれん草のグラタン<br>りんご   | 28<br>ごはん<br>ごもくじる<br>五目汁<br>いわしフライ<br>もやしと小松菜の<br>おかか和え     | 29<br>ごはん<br>さんべいじる<br>三平汁<br>白花豆コロッケ<br>ひじきの炒め物 | 30<br>コッパン<br>雪の下大根のポトフ<br>ササミカツ<br>ごまマヨサラダ      | 31<br>減量ごはん<br>みそバター<br>コーンラーメン<br>揚げギョウザ③<br>焼きのり         |

## 給食について考えよう



1月24日から30日は  
全国学校給食週間です

### 学校給食のよいところ

- ◆みんなといっしょに  
食べることができる
- ◆望ましい食習かんを  
学ぶことができる
- ◆安全・安心でおいし  
栄養のバランスがよい

24日～31日の給食では地場産物や旬の食材を使用し、北海道の料理を組み合わせた献立としています。  
地域の食文化や食材に興味をもってくれたら、うれしいです。

- 24日：正月料理（白玉雑煮、くじらの竜田揚げ）
- 27日：北海道の料理（スープカレー）
- 旬の野菜使用（ほうれん草のグラタン）
- 29日：北海道の料理（三平汁）
- 北海道産食材使用（白花豆コロッケ）
- 30日：函館産野菜使用（雪の下大根のポトフ）
- 31日：北海道の料理（みそバターコーンラーメン）

ほかにも、どんなよいところがあるのかを、考えてみましょう。