

# 1月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

HP掲載

日曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
10 火	コッペパン	○	とりにくとカシューナッツのあげに コールスローサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	カシューナッツ あぶら ドレッシング
11 水	あぶたま どんぶり	○	こうはくなます ぜんざい	あぶらあげ たまご あずき	ぎゅうにゅう こんぶ	きんとき にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん ゆず	こめ だんご おおむぎ さとう でんぷん	ごま
12 木	としあけ やさいうどん	○	ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんの あまずづけ ミックスナッツ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい もやし しいたけ しょうが きゅうり きりぼしだいこん	うどん でんぷん こむぎ さとう	あぶら ごま ミックスナッツ
13 金	ななくさ ぞうすい	○	じゃがいものそばろに ブロッコリーのおかかあえ やさいのマフィン	とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう きんとき にんじん にんじん しゆんぎく ねぎ ブロッコリー	はくさい だいこん かぶ たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう マフィン	あぶら
16 月	わかめ ごはん	○	とりにくのからあげ こまつなとひじきのナムル はるさめスープ	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
17 火	コッペパン	○	うみのさちチャウダー ミックスビーンズサラダ バナナ	いか あさり ベーコン とうにゅう ミックスビーンズ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ レモン バナナ	コッペパン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター ごまあぶら
18 水	むぎごはん	○	あつあげとチンゲンサイの みそいため ちゅうかサラダ ヨーグルト	あつあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら
19 木	レーズンパン	○	チリコンカン ひじきサラダ りんご	いんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン だいこん りんご	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
20 金	ごはん	○	6年東組 オリジナルメニュー	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし はくさい だいこん たくあん	こめ さとう ふしめん	ごま
23 月	むぎごはん	○	5・6年 弁当の日	えび ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま
24 火	コッペパン	○	チキンなんぼん ゆでブロッコリー ミネストローネ タルタルソース	とりにく たまご ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	レモン キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン こむぎ さとう	あぶら タルタル ソース オリーブオイル
25 水	ごはん のりつくだに	○	さけのしおやき おひたし すいとんじる	さけ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ すいとん	
26 木	こめこパン	○	レタスのシチュー アーモンドサラダ キウイフルーツ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レタス しめじ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	こめこパン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター アーモンド
27 金	むぎごはん	○	さわらのごまだれかけ てっばい まんばのけんちゃん わさんぼんとう	さわら てんぷら みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん ねぎ まんば	だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぷん わさんぼんとう	ごま あぶら ごまあぶら
30 月	いりこめし	○	たべてなのごまドレッシングあえ あんもちぞうに ぼんかん	あぶらあげ みそ あずき	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん たべてな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ だいこん はくさい ぼんかん	こめ さとう だんご	ごまあぶら ごま

日曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
31 火	6年西組 オリジナルメニュー	○	しょうゆ ラーメン	ぶたにく いか うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら トマト	キャベツ もやし しょうが きゅうり コーン れんこん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## 1月の給食目標は、「食文化を見つめよう」です。

食文化とは、地域の人が長い年月、生活を続けてきた中で受け継がれてきた、地域の気候風土に合った食べ物の生産、調理・加工、食の作法などの習慣のことです。そこには昔から受け継がれてきた生活の知恵が詰まっています。家でも家族と食文化について話してみましよう。

年明けうどんは、年越しそばに匹敵する国民的な食文化をつくらんと2008年に誕生しました。赤い具材を添えたうどんを年の初めに食べて一年の幸せを願うものです。給食用レシピの年明けうどんは、県立栄養教諭・学校栄養職員研究会や料理研究者らでつくるプロジェクトチームが紅い具材の県産金時にんじんをはじめ、だいこん、はくさい、もやしなど計8種類の野菜をふんだんに使い、「年明け八菜うどん」と名付けられています。

## 今月の給食から としあ やさい 年明け八菜うどん

- 材料（4人分）
- 冷凍うどん 480g
  - 豚もも肉 40g
  - 金時にんじん 1/2本
  - たまねぎ 1/4個
  - だいこん 40g
  - はくさい 大1枚
  - もやし 30g
  - しいたけ 2枚
  - しょうが 1かけ
  - 型抜きかまぼこ 30g
  - ねぎ 2本
  - だし汁（いりこだし）550ml
  - 濃口しょうゆ 8g
  - 薄口しょうゆ 12g
  - 塩 0.4g
  - みりん 4g
  - 酒 4g
  - かたくり粉 6g

### 作り方

1. 煮干しでだしをとる。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
3. だし汁の中に豚肉、切った野菜を煮えにくい順に入れて煮込む。
4. 野菜に火が通ったら、型抜きかまぼこ、調味料を加えて味をとる。
5. かたくり粉を水で溶いて加え、とろみがついたら最後にねぎを加えて仕上げる。
6. 冷凍うどんは、沸騰した湯の中でゆでる。
7. 器に、ゆでたうどんを入れ、できあがった5をかけて完成。

## ～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 鏡開きの献立（11日）・・・ぜんざいが登場します。
- ☆ 七草の献立（13日）・・・七草ぞうすいが登場します。
- ☆ 小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立・・・陶小学校（16日）、滝宮小学校（20日、31日）の6年生が考えた献立を取り入れていきます。
- ☆ 学校給食週間（24～30日）
- 24日（火）綾川町産の食材⇒ブロッコリー
- 25日（水）日本で初めての給食を再現⇒ごはん・鮭の塩焼き・おひたし・すいとん汁・のりの佃煮
- 26日（木）香川県産の食材⇒レタス・キウイ（香緑）
- 27日（金）香川県の郷土料理⇒てっばい・まんばのけんちゃん
- 30日（月）香川県の郷土料理⇒いりこめし・あんもち雑煮