

# 令和4年1月給食だより



学校給食指導目標		給食を知ろう							
食に関する指導目標		地場産物や郷土の料理を知ろう							
日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
11火	むぎごぼん ぎゅうにゅう	666		ぎゅうにゅう			むぎごぼん		
	しろごまつくね(2・3)		とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	ごま あぶら	
	キャベツのこんぶあえ			しおこんぶ		キャベツ			
	ななくさいりすいとんじる		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ かぶ はくさい だいこん キャベツ		もち	
みかん					みかん				
12水	ごはん ぎゅうにゅう	627		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ぶりみかわみりんやき		ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
	カリフラワーとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー		カリフラワー コーン		ノンエッグマヨネーズ	
ふゆやさいのみそしる		なまあげ まめみそ		にんじん かぶのは こまつな	かぶ れんこん ごぼう	さといも			
13木	ロールパン ぎゅうにゅう	611		ぎゅうにゅう			ロールパン		
	だいちいりナゲット(2)		とりにく だいち きなこ		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら	
	カラフルソテー				パブリカ	キャベツ コーン			
	ポトフ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ かぶ セロリ	じゃがいも		
キャラメルパテ						キャラメルパテ			
14金	ごはん ぎゅうにゅう	628		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのぎんがみやき		さば ミックスみそ				さとう こめこ		
	わふうひじきサラダ			ひじき		えだまめ コーン		かおりごまドレッシング	
	のっぺいじる		とりにく とうふ ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	さといも でんぷん		
17月	ごはん ぎゅうにゅう	661		ぎゅうにゅう			ごはん		
	しゅうまい(1・2)		ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら	
	はるさめサラダ				にんじん	キャベツ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	はっぼうさい		ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん さとう		
18火	★「かみかみ献立の日」…一口20回以上よくかむことを意識して食べましょう！								
	ごはん ぎゅうにゅう	664		ぎゅうにゅう			ごはん		
	まぐろとだいちのあげに		まぐろ だいち			しょうが	さとう	あぶら	
	さんしよくごまあえ				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま	
さつまじる	ぶたにく まめみそ		わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも			
19水	わかめごはん ぎゅうにゅう	663		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		
	にこみハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう		
	みどりキャベツ					キャベツ きゅうり			
	かぶいりミネストローネ		チキンウインナー		にんじん トマト パセリ	かぶ たまねぎ キャベツ	マカロニ	オリーブあぶら	
20木	きしめん ぎゅうにゅう	707		ぎゅうにゅう			きしめん		
	あかしやえびのかきあげ		あかしやえび だいち	ひじき	にんじん みつば	たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ごもくあんかけじる		とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	でんぷん		
	いちごクレープ						いちごクレープ		
21金	ごはん ぎゅうにゅう	625		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	さとう でんぷん		
	なっとう		なっとう						
ためきじる	なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう しょうが	さといも	ごまあぶら			
24月	ごはん ぎゅうにゅう	665		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ロングウインナー		あいちのソーウインナー						
	りっちゃんサラダ		ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	うちまめじる		とりにく なまあげ だいち こめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも		
まっちゃあんミニたいやき						まっちゃあんミニ たいやき			

★学校給食週間 1月24日(月)～28日(金) 大卒の愛知県産の食材を意識していただきます！！

日曜	こん だて めい 献 立 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
25 火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	722		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	あいちけんさんやさいコロッケ				ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら
	ごぼうとコーンのサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく まめみそ	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	

★「高浜のとりめしを味わう学校給食の日」								
26 水	とりめし ぎゅうにゅう	611	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう	
	あつやきたまご		たまご			さとう でんぷん		
	こまつなごまあえ		なまあげ こめみそ まめみそ		こまつな	もやし	さとう	ごま
	かすじる			にんじん	だいこん ごぼう	さといも		

27 木	こめこパン ぎゅうにゅう	596		ぎゅうにゅう			こめこパン	
	にぎすフライのレモンに		にぎす		レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのナムル				きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	

28 金	ごはん ぎゅうにゅう	656		ぎゅうにゅう			ごはん	
	めひかりのてんぷら(1・2)		めひかり			こむぎこ	あぶら	
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	にみそ		ぶたにく はんぺん まめみそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さといも さとう		

31 月	ごはん ぎゅうにゅう	698		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ピピンパのぐ		ぶたにく	チンゲンサイ	ほししいたけ もやし にんにく しょうが	さとう	くるごま ごまあぶら	
	きんしたまご		たまご			さとう		
	チヂミ		おから	にんじん いら	たまねぎ にんにく	こめこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数15回

## 1月24日(月)～28日(金)は学校給食週間です

学校給食週間は、給食について改めて考える一週間です。

みなさんは、給食を感謝の気持ちで食べていますか？

昭和20年頃の子どもたちは、戦後で食べることが今よりも

大変な時代でした。そんな時、外国から脱脂粉乳、小麦粉、

缶詰などが送られてきて、日本は助けられました。

現在、食べたいときに好きなものを食べられる幸せな時代

であることに感謝しましょう。

昔から食べ物を粗末にすると「バチがあたる」と言います。

世界を見てみると、昔の日本のように、食べ物がないと9人に1人が栄養不足の状態、亡くなる子どもも沢山います。

今、国民一人あたり一日にお茶碗1杯分(約124g)の食べ物捨てています。

そこで、私たちにできることは、食べ物を大切にし、感謝して食べることだと思います。

給食でも食べられることに感謝し、好ききらいを少しずつ減らし、一人分を美味しくいただきます。

## 給食の人気メニュー紹介【とりめし】

### (4人分の材料)

鶏もも肉……………100g  
油揚げ……………2枚  
しょうが……………20g  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2

砂糖……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ3  
和風だしの素…大さじ1  
ごはん……………茶碗3杯

### (作り方)

- ① 油揚げを半分に切ってから、短冊に切っておきます。
- ② しょうがは皮をむき、すりおろしておきます。
- ③ 鶏もも肉を1cm角くらい大きさに切っておきます。
- ④ 鍋に鶏肉、酒を入れて炒め、砂糖、しょうゆ、みりん、和風だしの素を入れて味を調べてから煮込みます。
- ⑤ ④に②のしょうがの絞り汁を加え、一煮立ちさせます。
- ⑥ 温かいごはん⑤を混ぜ込みます。

★学校給食のレシピです。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。