



1月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄養量		だし
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
8	木	麦ごはん		厚焼き卵 五目汁 コマネーズサラダ	牛乳 卵 鶏肉 厚揚げ ちくわ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ きゅうり キャベツ	665 798	24.1 27.9	かつお こんぶ
お正月こんだて										
9	金	麦ごはん		さんまの梅煮 白玉雑煮 紅白なます	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉団子 里芋 ごま	梅 にんじん 大根 白菜 しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ
13	火	麦ごはん		焼きししゃも (小1中2) 肉じゃが キャベツとちくわの和え物	牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ ちくわ	米 麦 じゃがいも しらだき 砂糖 油	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	653 829	25.3 33.5	
人気ランキング3位:あげパン										
14	水	揚げパン		ほうれんそうオムレツ 野菜スープ コールスローサラダ	牛乳 きなこ 卵 ウィンナー	パン 油 砂糖	ほうれんそう 大根 白菜 にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	587 753	22.8 28.6	
人気ランキング2位:フルーツポンチ										
15	木	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 牛肉 枝豆	米 麦 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カクテルゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もも パイン みかん	747 968	22.1 28.8	
共通メニュー:ひじきごはん										
16	金	ひじきごはん		豚汁 香味和え	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豚肉 厚揚げ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 里芋 こんにゃく	にんじん いんげん 白菜 大根 ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり 壺漬け	569 697	21.6 26.0	いりこ
ふるさとくまさんデー:苓北の味										
19	月	麦ごはん		照り焼きチキン レタススープ いんげんごま和え・ボンカン	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 じゃがいも 片栗粉 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん レタス きくらげ いんげん ぼんかん	611 736	20.3 23.9	
20	火	麦ごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 枝豆 鶏ささみ	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	キャベツにらたまねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし	720 925	28.0 35.0	
世界の料理:スペイン										
21	水	丸パン		トマトオムレツ ソパ・デ・アホ シーザーサラダ	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	パン 油 パン粉	トマト たまねぎ 白菜 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	547 703	21.9 27.5	
22	木	麦ごはん		チキンチキンごぼう もずく汁 カップヨーグルト	牛乳 鶏肉 枝豆 もずく かまぼこ ヨーグルト	米 麦 片栗粉 砂糖 油	ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ	775 951	30.1 36.5	いりこ
23	金	白ごはん		タンドリーチキン 春雨スープ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ロースハム	米 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 にんじん しいたけ こねぎ 大根 きゅうり キャベツ	604 744	22.8 27.6	
現代の給食/人気ランキング5位:からあげ										
26	月	麦ごはん		鶏の唐揚げ 冬野菜のみそ汁 中華和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 里芋 アーモンド 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 大根 白菜 にんじん しいたけ きゅうり もやし きくらげ	726 911	28.9 36.2	いりこ
はじまりの給食										
27	火	麦ごはん		鮭の塩焼き 栄養すいとん 即席漬け	牛乳 さけ 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 しくらめん ごま	にんじん 大根 しいたけ ごぼう 白菜 こねぎ 壺漬け きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
昭和27年の給食										
28	水	コッペパン		くじらの竜田揚げ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム	牛乳 くじら ベーコン	パン 油 じゃがいも ねりごま いちごジャム	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれんそう もやし	704 873	26.1 32.4	
昭和39年の給食										
29	木	麦ごはん		おでん レタスサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 うずら卵 さつま揚げ がんもどき こんぶ わかめ ロースハム 納豆	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	大根 にんじん レタス きゅうり	680 825	30.0 35.4	こんぶ
昭和52年の給食/人気ランキング1位:カレー										
30	金	麦ごはん		ヒレカツ カレー ムース	牛乳 豚肉 大豆 枝豆	米 麦 パン粉 油 じゃがいも ムース	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	733 883	25.5 29.8	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きゅうしよく れきし し
給食の歴史を知ろう

今月の苓北産

にんじん キャベツ だいこん
はくさい レタス ポンカン

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わりをみてみよう！

明治22年

私立忠愛小学校で提供され
たとされる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、
小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や
行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

1月給食だより

1月8日
苓北共同調理場
山下 華奈

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一

層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年うま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったの

ではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえ
ばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。
もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神
様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神
様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



スペイン料理にはオリーブオイルが欠かせず、国内のほぼ全土でオリーブが栽培されていて、生産量は世界一です。炒めるための油としてだけではなく、コクを出す調味料としての役割も果たしています。パンにつけて食べたりもします。にんにくやトマト、たまねぎもスペイン料理によく使われる大切な食材です。

海に面した地域では魚介類を使った料理が、中心部は肉や豆、野菜を使った煮込み料理や子豚の丸焼きなどが知られています。主食はパンで、パンが硬くなってしまったら、細かくしてスープを作るときにとろみをつけるのに利用します。東部のカタルーニャなどでは「パエリア」などお米を使った料理もありますが、このお米は主食としてではなく、料理の食材の一つとして使われているため、お米料理にパンが添えられていることもあります。

今回、給食で提供する「ソパ・デ・アホ」は「ソパ」がスープ、「アホ」がにんにくを意味します。寒い日や残ったパンが硬くなってしまったときなど日常的に食べられている伝統的なスープです。



←パエリア



←ソパ・デ・アホ

調理員さんのおすすめレシピ

苓北のいろんな食材を
食べましょう!

苓北サラダ(5人分)

・レタス	50g
・きゅうり	50g
・大根	50g
・カットわかめ	1. 2g
・ハム	18g
A { さとう	3. 5g
しょうゆ	4g
酢	5g

- ① わかめを水で戻す。
- ② レタスは、食べやすい大きさにちぎり、冷水につける。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ④ 大根は皮をむき、千切りにする。
- ⑤ 塩もみしたきゅうりはしっかり手で絞る。
- ⑥ ハムは短冊切りにする。
- ⑦ Aの調味料合わせ、食材と和えて完成。

〈調理時のポイント〉

レタス

鉄製の包丁で切ると切ったところがピンク色になってしまいます。包丁で切るときはステンレスやセラミックの包丁を使いましょう。

レタスのシャキシャキを楽しむためには、水に浸しすぎないようにしましょう。(5分以内) また、しなしなししているときは、氷水に浸したり、50℃のお湯につけるとシャキシャキが復活します。

大根

大根の辛みが苦手な人は、加熱すると甘みが増します。



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
今年も引き続き安全・安心の給食の提供をしていきます。

