

月				火				水				木				金											
<div style="text-align: center;"> <h2>春の七草</h2> <p>1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。 また、正月にたくさんのごちそうを食べた胃を休ませるという意味もあります。</p> </div>																											
<b>12</b> 609 24.3 21.5 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ランチパン</b> 黄 <b>チキンハムステーキ</b> 1まい 赤 <b>こめこまカロニサラダ</b> まぐろフレーク 10 赤 こめこまカロニ 3 黄 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄				<b>13</b> 576 24.5 28.9 <b>トマトのスープに</b> ショルダーベーコン 10 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 えのきたけ 5 緑 はくさい 20 緑 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 どりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 あかワイン 0.5				<b>16</b> 648 21.4 24.4 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>チキンなんぼん</b> とりく 40 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 4 黄 す 4 だいずしょうゆ 3 みりん 1 タルタルソース 1こ 黄				<b>17</b> 609 23.6 15.9 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>やまいもスティック</b> さつまいも 40 黄 こめサラダあぶら 0.4 黄 しお 0.25 <b>れんこんのいたためもの</b> まぐろフレーク 10 赤 れんこん 15 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 みりん 0.5 こながらし 0.3				<b>18</b> 679 22.7 22.0 <b>こめこまレールライス</b> <b>ごはん</b> こめ 75 黄 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 しょうが 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 30 黄 グリンピース 5 緑 じゃがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこまレール 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 オリーブオイル 1 黄 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1				<b>19</b> 623 22.6 22.8 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>こくろパン</b> 黄 <b>ミニボール</b> (くだんご(とり)) 40 赤 ケチャップ 1.6 さとう 1.2 黄 す 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 でんぶん 0.2 黄 <b>ポトフ</b> にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 じゃがいも 30 黄 フランクフルト 15 赤 はつきかぶ 20 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 <b>だいこんのマリネ</b> まぐろフレーク 10 赤 だいこん 25 緑 きざみパセリ 0.04 緑 オリーブオイル 1 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインビネガー 2 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.5				<b>20</b> 612 25.0 18.6 <b>たんぱく</b> <b>ごはん</b> こめ 75 黄 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 しょうが 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまご 35 赤 しろねぎ 5 緑 だいこん 0.5 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 にんじん 1 にんじん 1 こいくちしょうゆ 8.5 でんぶん 1 黄 <b>やきししゃも</b> ししゃも 1びき 赤 <b>なます</b> きんときんにんじん 3 緑 だいこん 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 しお 0.3 す 2 しろごま 0.2 黄 すりしごま 0.3 黄			
<b>23</b> 617 19.2 19.6 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 75 黄 のりふりかけ 1こ 赤 <b>パンパンジー</b> とりフレーク 10 赤 にんじん 0.1 きゅうり 10 緑 もやし 20 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.1 緑 ねりしごま 2.5 黄 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 しろみそ 0.8 赤 す 1.8 しお 0.1 さとう 0.5 黄 しろごま 0.5 黄				<b>24</b> 592 24.5 16.6 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 75 黄 きざみたくあん 8 緑 <b>さけのしおやき</b> さけ(うすじお) 1きれ 赤 <b>はくさいとぶたにくの</b> <b>たいたん</b> ぶたにく 10 赤 はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2				<b>25</b> 623 28.2 15.2 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>くじらの</b> <b>ソルウェーに</b> くじら 40 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にんじん 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 ごまあぶら 0.2 黄 <b>ごもくいため</b> ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 10 緑 ホールコーン 15 緑 キャベツ 45 緑 チンゲンサイ 30 緑 にんじん 1 さとう 0.3 黄 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 ごまあぶら 0.2 黄 <b>いよかん(缶)</b> いよかん 40 緑				<b>26</b> 642 27.6 24.0 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>コッペパン</b> 黄 <b>アブリコットチキン</b> とりく 40 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.1 <b>グリーンサラダ</b> ゆでたまご 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄				<b>27</b> 601 21.0 14.7 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>おでん</b> とりく 20 赤 こんにやく 20 スライスちくわ 10 赤 だいこん 40 緑 じゃがいも 40 黄 あつあげ 10 赤 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 にんじん 0.5 さとう 1 黄 しお 0.5 うすくちしょうゆ 4 みりん 2 <b>しろなのあえもの</b> にんじん 3 緑 はくさい 30 緑 おおさかしろな 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2											
<b>30</b> 627 24.7 16.9 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ぶりのてりやき</b> ぶり(うすじお) 1きれ 赤 みりん 1 にんじん 0.5 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄				<b>31</b> 602 25.1 23.4 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>おにぎり</b> 1こ 黄 <b>たちうおのからあげ</b> ソフトたちうお 1きれ 赤 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄 <b>ごまあえ</b> ごまつな 20 緑 もやし 15 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 しろごま 0.2 黄 すりしごま 0.3 黄 <b>ひとくちゼリー</b> みかんゼリー 1こ 黄				<b>生産者の紹介コーナー</b> 稲田 元正さん (三宅中) 仲川 克彦さん (三宅中) 前田 清さん (三宅中) <b>キャベツあおねぎ</b> 26日(木) 16日(月) 24日(火) 31日(火) <b>ごまつな</b> 31日(火) <b>さつまいも</b> 17日(火)																			
<b>1月の</b> <b>松原育ちの</b> <b>野菜は</b> <b>栄養三色</b> 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさしい・だもの・きのこ 黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら																											

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
平成 29 年 1 月 12 日

冬休みが終わり、新しい年になりました。  
いよいよ3学期です。今年1年もみなさんが毎日元気いっぱい  
過ごせるように、安心安全でおいしい給食を作っていきたいと思  
います。どうぞよろしくお願ひします！

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達の  
ために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。

戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後は  
ご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知った  
ユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。  
これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、  
食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



1月24日の給食は、  
当時の献立を  
再現しました。

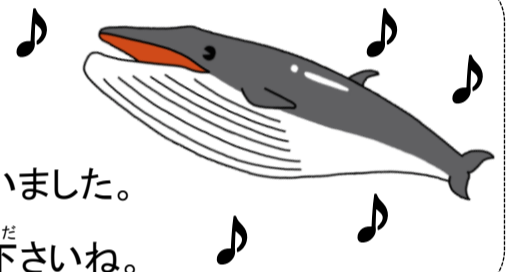


### くじら 鯨 (25日)

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、

低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な鯨は、貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。

今ではあまり見かけなくなりましたが、松原市では今月の給食に登場します。味わって食べて下さいね。



### しろみそぞうに 白味噌雑煮 (30日)

お正月のお祝いの汁物です。

地域や家庭によって雑煮にだしや入る食材、もちの形はさまざま

関西地方では、白味噌で丸もちが入ったものがよく食べられていました。

昔は年を越す時にお供えしていた、その土地の産物ともちを、ひとつの鍋で煮て作りました。

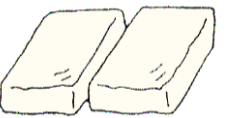
その後、いろいろな物を入れるので「煮雑」、さらにそれが「雑煮」とよばれるようになりました。



西日本は主に  
まる  
丸もち



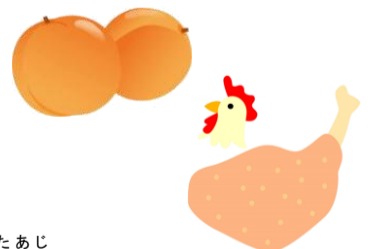
東日本は主に  
かく  
角もち



がっこうきゅうしょく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

26日  
(木)

## アフリコットチキン



【材 料(4人分)】

鶏肉(もも)・・・2枚(600g)  
塩……………ひとつまみ  
こしょう……………少々  
サラダ油……………適量

あんずジャム… 100g  
日本酒……………大さじ3  
うすくち薄口しょうゆ… 大さじ3  
豆板醤……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は好きな大きさに切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- ② フライパンに油をひいて熱し、皮のほうから両面をよく焼く。
- ③ 焼いた鶏肉を取り出し、フライパンに調味料(★)を加え、少し煮詰める。
- ④ 鶏肉をフライパンにもどし、タレにからめる。

あんずソースは、  
鶏肉に片栗粉をつけて  
揚げたものからめても  
おいしいですよ☆

・献立表の食品の数量の単位はgで、  
3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
小学生 学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	618	23.8	29.5	2.78	312	2.3	213	0.31	0.49	23	3.4

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%