



1 月 献 立 表



日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	たんぱく質	ビタミン	糖質	脂質			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」											
10	水	○	カツカレーライス	わかめサラダ煮干し	シークワサーゼリー	豚肉みそツナ	牛乳チーズわかめ煮干し	にんじん	玉葱しょうがにんにくキャベツきゅうり コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 バター	892	33.0	30.6
11	木	○	【鏡開きの献立】 ご飯	白菜と豚ひきのトロトロ煮 ししゃものごま揚げ	白玉ぜんざい	豚肉大豆あずき	牛乳ししゃも	にんじんピーマン	はくさい ねぎ しょうが	米 小麦粉 小豆粉 砂糖 白玉もち	油 ごま	914	39.2	26.9
12	金	○	【七草の献立】 七草ごはん	松風焼き ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁 じゃこナッツ	スイーツ スプリング	さばハム豚肉豆腐鶏卵	牛乳	ごまつなにんじん	にんにく ねぎ しょうが 切干だいこん りんご	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま	806	39.3	27.5
15	月	○	【小正月の献立】 小豆ご飯 ごま塩	鮭の辛味焼き もやしと油揚げの和え物 いものこ汁	カップde ヤクルト	あずき 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 カップde ヤクルト	ごまつなにんじん ほうれん草	しょうが もやし にんにく ごぼう キャベツ だいこん ねぎ	米 小麦粉 里芋 こんにやく	ごま油	785	39.4	23.9
16	火	○	ご飯	さばのにんにく煮 小松菜と切干大根のナムル にらたま汁	りんご	さば かまぼこ 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	ごまつなにんじん	にんにく ねぎ しょうが 切干だいこん りんご	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま	827	32.8	30.2
17	水	○	ねぎ塩豚丼	ペッパービーンズ かぼちゃの味噌汁 チーズ	パイナップル	豚肉ひよこ豆 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ かぼちゃ チンゲン菜	ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが レモン 玉葱 パイナップル	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま	789	34.2	23.8
18	木	○	ツナチーズトースト	ポトフ じゃこナッツ	バナナ	ツナ 豚肉 ウィナー	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 コーン かぶ キャベツ セロリ パナップ	パン じゃが芋	油 エッグケア アーモンド	857	37.6	33.1
19	金	○	ご飯	ぶりの南蛮漬焼き 野菜のごま煮 きのこ汁 チーズ	りんご	ぶり 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん はくさい しめじ えのき草 なめこ ねぎ りんご	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 さつまい芋	ごま	782	37.9	17.8
22	月	○	ご飯 じゃこふりかけ	生揚げとキャベツのみそ炒め 中華風コンソープ チーズ	ぼんかん	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 卵 ベーコン	牛乳 じゃこ 昆布 チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ ねぎ 干し椎茸 しょうが コーン 玉葱 えのき草 ぼんかん	米 小麦粉 片栗粉	ごま油	774	32.7	24.2
23	火	○	ご飯	揚げ豆腐の肉みそかけ じゃがいもの金平 白菜の味噌汁 煮干し	りんご	豆腐 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん ごまつな	ねぎ しょうが にんにく はくさい えのき草 りんご	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	828	33.3	29.0
24	水	○	2年2組献立 【ポイント】冬の食べ物を使う献立を組み合わせ、りんご入りサラダは小学校思い出の味！ チーズ入り カレーうどん	さばの香り焼き りんご入りポテトサラダ	ヨーグルト	豚肉みそ さば ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱 エリンギ しょうが にんにく きゅうり りんご	うどん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター マヨネーズ	902	33.6	43.7
25	木	○	【郷土料理：兵庫県】 とふめし	ハタハタのから揚げ 野菜のごま酢和え ばち汁	フルーツ ミックス ゼリー	豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ハタハタ	にんじん ごまつな こねぎ	ごぼう もやし キャベツ 玉葱 干し椎茸	米 砂糖 そうめん 片栗粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま	782	32.9	25.9
26	金	○	【郷土料理：大阪府】 かやくご飯	かしわのすき焼き 大根の味噌汁 アーモンド	ぼんかん	油揚げ 竹輪 鶏肉 豆腐 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん しゆんぎく ごまつな	ごぼう はくさい 干し椎茸 ねぎ だいこん えのき草 ぼんかん	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 しらたき	油 アーモンド	818	37.9	30.3
29	月	○	【郷土料理：千葉県】 ご飯 海苔の佃煮	あじのさんが焼き 小松菜とキャベツの和え物 さつま芋汁	国産ネーブル オレンジ	あじ 鶏肉 卵 みそ ハム 豚肉	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 さつま芋 こんにやく		761	36.6	18.5
30	火	○	【我孫子のご当地メニュー】 白樺派の カレーライス	水菜とじゃこのサラダ チーズ	ぼんかん	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん ブロッコリー トマト 水菜	玉葱 しょうが にんにく だいこん キャベツ ぼんかん	米 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	831	31.0	27.2
31	水	○	ご飯	じゃが芋とレバーの揚げ煮 キャベツの塩昆布和え だんご汁 煮干し	パイナップル	豚レバー 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ごまつな	枝豆 きゅうり キャベツ 干し椎茸 だいこん ねぎ パイナップル	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 こんにやく 白玉もち	油 ごま	810	31.5	21.5

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

1か月の平均値	822	35.2	27.1
	465	4.4	3.2
	830	13~20%	20~30%
文部科学省 基準栄養価	450	4.5	2.5g 未満

【持ち物 毎日忘れずに！】
・ランチクロス・ハンカチ など
手を洗った後、自然乾燥やジャージで拭いている様子を多くみかけます。衛生的な生活のためにも持参しましょう。

1月24日から30日は**全国学校給食週間「白樺派のカレー」が給食に登場します！**
2年生の後期の家庭科の授業では、食生活について学び、自分たちに必要な栄養や食品を考えて給食の献立を立てました。その中から1月の給食週間と2、3月にいくつかを実際に提供していきます！献立表に記載の工夫したポイントもご覧ください。

25日：兵庫県の日本海沿岸は、ハタハタの好漁場で良く食べられています。またそうめんの産地としても有名で、そうめんを干した時にできる端の部分をはちとと言い、汁の具にして食べます。とふめしには「さばの水煮」も混ぜるそうですが、今回は豆腐と野菜で作ります。
26日：かやくご飯の「かやく」は、料理の薬味や具の意味で他におかずが無くてもそれだけでおいしく食べられると重宝された料理です。商人の町の「時は金なり」の精神で時間をかけずに合理的で「だし」の文化も根付いた土地に親しまれています。
29日：千葉県のアジ、海苔、きゃべつ、さつま芋など山海の幸をたくさん使った献立です。さんが焼きは、「なめろう」を山仕事へもって行って焼いて食べた料理です。

- 30日：【我孫子のご当地料理】白樺派のカレーとは、大正時代に我孫子市の手賀沼近くで暮らした白樺派の文人が好んで食べたカレーのことで、我孫子で生まれ、親しまれているカレーです。白樺派のカレーと名乗るには右の3つの条件があります。我孫子市では、これからを担っていく子ども達に地元の味を覚えてもらいたいという願いから給食で白樺派のカレーを出しています。
- ①大正時代に流通していたカレー粉(c&b純カレー粉)を使う
現在主流のカレー粉を使うのではなく、白樺派のカレーが生まれた時代のカレー粉を使うことで当時の味を再現します。
- ②味噌を使う
白樺派の文人にカレーをふるまった柳宗悦の妻・兼子さんにパーナードリーチが味噌を入れることを提案したのが白樺派のカレーの始まりです。給食では、我孫子市内にある江戸時代の安政二年(1855)から続くお味噌屋さんで作っている味噌を使います。
- ③国産肉・地元産野菜を使う
大正時代には今ほど食品の流通が発達していなかったため、国産の肉や地元でとれた野菜を使ってカレーを作っていました。

