

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
10 水	【図書コラボ献立】	「ぎょうざつったの」から、「手作りぎょうざ」を紹介します。						
	ちゅうかどん ごはん	米					674	
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	卵 小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.1	
	てづくりぎょうざ	油 ごま油 かたくり粉	ぎょうざの皮 ぶた肉	にら キャベツ	塩 こしょう しょうゆ	小麦		
ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ にんじん	醤油 酢	小麦			
11 木	【日本の行事食】	1月7日は「七草がゆ」11日は「鏡開き」です。日本のお正月の行事食を味わいましょう。						
	ななくさごはん	米		かぶ だいこん せり はこべ なずな ほとけのぎ ごぎょう	塩		626	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ほっけのみりんやき		ほっけのみりん干し			小麦	25.9	
	みそあえ	砂糖 ごま	みそ	こまつな にんじん キャベツ	みりん 醤油	小麦		
しらたまごうに	白玉もち さといも	かまぼこ 油揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦			
12 金	とうふラーメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	669	
	しる	ごま油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐	ねぎ にんじん しょうが にんにく	鶏がら 豚骨 塩 こしょう 醤油 豆板醤	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.3	
	ポテのオーロラソースやき	じゃがいも マヨネーズ 油	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	卵		
	こまつなのソテー	油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
15 月	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	659	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	29.4	
	おかかあえ		かつお節	キャベツ こまつな	醤油 清酒	小麦		
	みそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
16 火	ごはん	米					674	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ	さわら みそ		清酒	卵	30.4	
	さいたまっこサラダ	さつまいも 砂糖 ごま	だいず	こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
	だいこんとなまあげのもの	砂糖	生揚げ ぶた肉	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく	醤油 みりん だし(削り節)	小麦		
17 水	シーフードグラタントースト	パン バター 小麦粉 油	えび あさり 牛乳 チーズ スkimミルク	パセリ たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳 えび	612	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ふゆやさいサラダ	ドレッシング		れんこん ごぼう ブロッコリー にんじん カリフラワー			25.4	
	じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ			
18 木	ごはん	米					637	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	27.4	
	きなこあえ	砂糖	きな粉	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦		
	いなかじる	さといも 油	生揚げ みそ	しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	だし(削り節)			
19 金	【食育の日の献立】	岐阜県の郷土料理【鶏ちゃん】を紹介します。						
	ごはん	米					620	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	けいちゃん	油 ごま油	とり肉 だいず みそ	キャベツ たまねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 甜麺醬 豆板醤	小麦	25.0	
	ブロッコリーのごまじゅうゆあえ	砂糖 ごま		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油	小麦		
おすいもの		わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦			
22 月	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	694	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	いかのいそべあげ	小麦粉 油	いか あおのり			小麦 卵	32.0	
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		切り干しだいこん こまつな はくさい	醤油 清酒	小麦		
	けんちんじる	じゃがいも 油	生揚げ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ほうれんそう 干しいたけ	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
23 火	ごはん	米					655	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	30.0	
	あおなとかんびょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんびょう	清酒 醤油	小麦		
ごもくに	油 砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
24 水	シュガーあげパン	パン 砂糖 油				小麦 乳	631	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくのトマトに	油	とり肉 スkimミルク	たまねぎ トマト	白ワイン 清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	乳	31.4	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦		

25	木	おぎごはん	米 麦									660	
		ぎゅうにゅう		牛乳							乳		
		さけのしおやき		さけ						塩		31.9	
		ごまあえ	ごま 砂糖					こまつな にんじん キャベツ		醤油		小麦	
		とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ				だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう		だし(削り節・煮干し)			
		みかん						みかん					
26	金	カレーライス おぎごはん	米 麦									671	
			ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ			にんじん たまねぎ にんにく		トマトケチャップ 中濃ソース こしょう		小麦 乳	
		ぎゅうにゅう			牛乳							乳	22.3
		ざっこくパフサラダ	雑穀パフ ドレッシング					にんじん キャベツ こまつな どうもろこし				小麦	
29	月	ごはん	米									631	
		ぎゅうにゅう			牛乳							乳	
		ささみのレモンに	かたくり粉 油 砂糖	とり肉				レモン		醤油 清酒		小麦	31.3
		おかかいため	油	ぶた肉 かつお節				キャベツ もやし にんじん こまつな		オイスターソース 塩 こしょう		小麦	
		こうやどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき				にんじん さやいんげん 干しいたけ こんにゃく		醤油 みりん だし(削り節)		小麦	
30	火	れんこんピラフ	米 麦 油 バター	ハム			たまねぎ にんじん れんこん どうもろこし		塩 こしょう コンソメ		乳	640	
		ぎゅうにゅう			牛乳							乳	
		しろみざかなのこんがりやき	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	メルルーサ チーズ						清酒 こしょう		小麦 乳 卵	27.1
		ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず				こまつな もやし えだまめ				小麦	
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン				にんじん たまねぎ キャベツ		コンソメ 塩 こしょう			
31	水	ごはん	米									643	
		ぎゅうにゅう			牛乳							乳	
		チンジャオロースー	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉				しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ		清酒 醤油 塩		小麦	27.3
		はるさめサラダ	はるさめ ごま油 砂糖					にんじん もやし こまつな		醤油 酢		小麦	
		スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵				どうもろこし チンゲンサイ		塩 清酒 コンソメ		卵	

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\*コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合）

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	650	28.1(17.3)	19.5(27.0)	87	382	3.4	317	0.64	0.57	39	4.7	2.0



食育の日の献立  
いただきます~す!!



あけましておめでとうございます  
今年も健康な一年をすごしましょう

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりとうなぎと漬物を出したことが始まりとされています。その後、各地へ広まっていますが、第二次世界大戦のために中断されました。戦後、東京都、神奈川県、千葉県で再開されたことを記念して、1月24日から30日を全国学校給食週間としています。

今月は、岐阜県の郷土料理を紹介します。  
「鶏(けい)ちゃん」とは、岐阜県の郷土料理のひとつで、元々は飛騨(ひだ)地方南部の下呂(げろ)市(旧益田郡)、中津川(なかつがわ)市北部、奥美濃(おくみの)地方の郡上(ぐじょう)市の家庭料理でした。とり肉をみそやしょうゆベースのタレなどで、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と一緒に炒めて食べる里山ならではの料理です。  
鶏ちゃんの名前の『ちゃん』は、タレといった意味をもつ『醬(じゃん)』が語源との説もあり、『鶏醬(けいじゃん)』から「鶏(けい)ちゃん」になったとも言われています。  
給食では、甜麺醬、豆板醬を使ってアクセントをつけた味付けにしました。

### 鶏(けい)ちゃん

### 岐阜県の郷土料理

【材料】 (1人分)

- とりもも肉こま 40g
- キャベツ 47g (一口大)
- たまねぎ 26g (スライス)
- ゆで大豆 6g
- 油 1.5g
- 塩 0.1g
- こしょう 少々
- 赤みそ 2g
- しょうゆ 1g
- ごま油 0.5g
- みりん 2g
- 甜麺醬 5g
- 豆板醬 0.2g

【作り方】

- ①とりもも肉を油で炒め、塩・こしょうする。
- ②キャベツ、たまねぎも炒め、ゆで大豆を加えてさらに炒める。
- ③残りの調味料を合わせたものを加えて味をととのえる。  
豆板醬は好みで加える。

### お知らせ

毎年、6年生が家庭科で牛島小学校の給食の献立を考える学習をします。今年度も、各クラスから代表が選ばれました。当初この献立を1月に取り入れる計画でしたが、都合により2月に実施することになりました。