

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		
12 水	【お正月にちなんだ献立】	「おせち料理」に入ることが多い松風焼きと11日の「鏡開き」にちなんで、白玉雑煮を紹介します。					
	もちむぎごはん	米 もち麦					681
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	まつかぜやき	かたくり粉 パン粉 砂糖 ごま	ぶた肉 とり肉 みそ	ねぎ しょうが たけのこ	醤油 みりん	小麦	26.2
	ひじきのにももの	砂糖 油	ひじき だいず 油揚げ	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
しらたまぞうに	白玉もち さといも	とり肉	にんじん だいこん こまつな ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
13 木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	さやいんげん にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	630
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チーズとしらすのたまごやき	バター	卵 牛乳 チーズ スキムミルク しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	27.5
	ブロッコリーのごまじょうゆあえ	ごま 砂糖		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	醤油	小麦	
	うめだごぼうのきんぴらじる	ごま	さつま揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ しめじ	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
14 金	わふうスパゲッティ わふうソース	油 かたくり粉	あさり ペーコン	たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう マッシュルーム にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	683
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.8
	ツナとだいずのサラダ	ごま 油 砂糖	だいず ツナ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	いちごむしパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳 チーズ			乳 小麦	
17 月	おつきりこみふううどん	地粉うどん ごま油	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん はくさい 干しいたけ しめじ ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	620
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポテトのにくまき	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉		醤油 清酒	小麦	28.2
	ちぐさあえ	砂糖 油	卵	こまつな もやし	塩 醤油 酢	小麦 卵	
18 火	【図書コラボ献立】	「きょうりゅうが学校にやってきた」から「回鍋肉(ホイコウロウ)」を紹介します。					
	ごはん	米					698
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ユウリンチー	油 かたくり粉 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	29.8
	ホイコウロウ	砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ こしょう 豆板醤 清酒 コンソメ 醤油	小麦	
	ちゅうかスープ	ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	たけのこ にんじん たら ちんげんサイ	醤油 塩 こしょう コンソメ 豚骨 鶏がら	小麦 卵	
19 水	【食育の日の献立】	山口県の郷土料理「けんちょう」を紹介します。					
	あかまいごはん	米 赤米				塩 だし(昆布)	647
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのごまだれかけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉		醤油 清酒 塩 みりん	小麦	29.1
	こまつなのおひたし			こまつな はくさい	だし(削り節) 醤油 清酒	小麦	
けんちょう	砂糖 油	とり肉 豆腐	だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ	みりん 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
20 木	藤の牛島パン	パン				小麦 乳 卵	698
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉		塩 こしょう 中濃ソース	小麦	24.5
	パリパリサラダ	ごま 砂糖 油	だいず ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん にんじん ほうれんそう	清酒 醤油	小麦	
	じゃがいものコンソメスープに	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ ちんげんサイ えのきたけ	塩 こしょう コンソメ		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が近頃多く見られる中、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、実施することになっています。

今月は、学校給食週間にちなんで、「日本全国食めぐり」として、21日から31日まで日本を7地区に分けて(北海道地方・東北地方・関東地方・中部地方・近畿地方・中国四国地方・九州地方)その地方の代表的料理を紹介します。



日本全国食めぐり

21 金	【北海道地方】	北海道の郷土料理「芋団子汁」を紹介します。					
	ごはん	米					606
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのごまみそやき	砂糖 ごま	鮭 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	23.5
	あおなのしおこんぶあえ		昆布	もやし こまつな とうもろこし	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	いもだんごじる	じゃがいも かたくり粉 油	とり肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	塩 清酒 醤油 だし(削り節・昆布)	小麦	
ゆうぱりメロンゼリー	ゼリー						
24 月	【東北地方】	青森県の郷土料理「けの汁」を紹介します。					
	ごはん	米					647
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのりんごソースかけ	油 砂糖 ごま	ぶた肉	たまねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう 醤油 アップルソース 清酒	小麦	27.5
	すきこんぶのにつけ	油 砂糖	昆布 油揚げ	にんじん たけのこ こんにやく	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
けのじる		大豆 凍り豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ぜんまい	だし(削り節・煮干し)			

		【関東地方】		千葉県 郷土料理「さんが焼き」を紹介します。					
25	火	ごはん	米					607	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さんが焼き	かたくり粉	いわし とり肉 みそ	しょうが ねぎ		塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	24.7
		こまつなのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん		醤油 清酒	小麦	
		みそしる		油揚げ みそ	だいこん さといも ほうれんそう ねぎ		だし(削り節)		
		みかん			みかん				
		【中部地方】		静岡県 郷土料理「桜えびとしらすのかき揚げ」を紹介します。					
26	水	ちやめし	米 麦	こんぶ	えだまめ		塩 醤油 清酒		630
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さくらえびとしらすのかきあげ	小麦粉 油	桜えび しらす干し	たまねぎ ごぼう				22.1
		だいこんおろしに			だいこん		醤油 みりん	小麦	
		こまつなとえりんぎのソテー	油		こまつな えりんぎ キャベツ		塩 こしょう コンソメ オイスターソース	小麦	
		まっちゃんミルクゼリー	砂糖	牛乳 寒天	茶葉			乳	
		【近畿地方】		三重県 郷土料理「しよめし」を紹介します。					
27	木	しよめし	米 麦 油 砂糖	とり肉	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩 だし汁(削り節)	小麦	655	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ちくわのにしよくあげ	油 ごま 小麦粉	ちくわ			カレー粉		25.0
		きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		切り干しだいこん ほうれんそう にんじん		醤油	小麦	
		あおさのみそしる		あおさ 豆腐 油揚げ みそ	ねぎ えのきたけ こまつな		だし汁(かつお節・煮干し)		
		【中国四国地方】		徳島県 郷土料理「おでんぶ」を紹介します。					
28	金	ごはん	米					646	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		さばのねぎみそやき	砂糖	さば みそ	しょうが ねぎ		醤油 清酒 みりん	小麦	26.3
		いりどりおひたし			ほうれんそう もやし にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		おでんぶ	油 砂糖	とり肉 竹輪 こんぶ 金時豆	だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん		うすくち醤油 みりん	小麦	
		すだちゼリー	ゼリー						
		【九州地方】		福岡県 郷土料理「だぶ」を紹介します。					
31	月	ごはん	米					636	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ぶりのたつたあげ	油 かたくり粉	ぶり	しょうが		清酒		27.2
		えのきたけのすのもの	砂糖	わかめ	えのきたけ にんじん キャベツ しょうが		塩 酢 醤油	小麦	
		だぶ	砂糖 かたくり粉	とり肉 厚揚げ かまぼこ ぶ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく		醤油 清酒 みりん だし汁(削り節・昆布)	小麦	

\* 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いが、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等)については、記載しておりません。

\* 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。



食育の献立  
いただきます～す！！



基準		6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
エネルギー(kcal)		530	640	750	649
たんぱく質(g)		20.0	24.0	28.0	26.3

## あけましておめでとうございます



今月の食育の日の献立は、山口県の郷土料理を紹介します。山口県でよく食べられていたといわれている「けんちょう」を取り入れました。

冬場においしくなるだいこんを使った「けんちょう」は、「けんちょう煮」、「けんちょう炊き」とも呼ばれ、もともとは精進料理でした。いつしか一般家庭でも作られるようになり、だいこんと豆腐だけのものからにんじんやしいたけ、こんにゃく、れんこん、ごぼう、さらにとり肉まで入れた具だくさんのものになってきました。

味がしみ込むほどおいしくなるので、家庭では、2、3回分を一度に作り、煮返して、食べられています。

山口県では、郷土料理「けんちょう」を広く県民に知ってもらおうとけんちょうの具をあんにしたまんじゅう『山口けんちょうマン』が開発され、新たな特産品となっています。

## けんちょう



【材料】	(1人分)
とりもも肉	8 g (こま切れ)
絞豆腐	40 g (あらくくず ※木綿豆腐に押しをして水分を抜く)
だいこん	30 g (いちよう切り)
にんじん	15 g (いちよう切り)
ごぼう	15 g (ななめ切り)
れんこん	5 g (いちよう切り)
こんにゃく	5 g (色紙切り・ポイル)
干しいたけ	0.5 g (戻す・いちよう切り)
砂糖	2 g
みりん	4 g
酒	3 g
しょうゆ	6 g
削り節	0.5 g
油	1 g



### 【作り方】

- ①材料を下処理して、切る。
- ②削り節でだし汁をとる。
- ③鍋に油を熱し、とり肉を炒める。
- ④干しいたけ、ごぼう、こんにゃくを炒め、れんこん、だいこん、にんじんを加える。
- ⑤だし汁と干しいたけの戻し汁、調味料を加えて煮る。
- ⑥豆腐を加えてさらに煮込む。