


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		
11 水	【日本の行事食】	1月11日は鏡開きです。お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げていただく儀式のことです。					
	ごはん	米					678
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	おみくじてんぶら	小麦粉 油	ちくわ チーズ ウインナー 卵	にんじん ごぼう		小麦	24.0
	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油	小麦	
	しらたまどうに	白玉もち さといも	かまぼこ	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 木	【6年1組代表児童が考えた献立】	春日部市メニューコンテスト優秀献立です。(6年生が家庭科の学習で取り組みました。)					
	ごはん	米					628
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポテとペコンのバリバリ春巻き	じゃがいも 春巻きの皮 油 かたくり粉	ベーコン チーズ		塩 こしょう	小麦 乳	21.4
	かぼちゃのごま和え	砂糖 ごま		かぼちゃ いんげん	醤油	小麦	
	たまごわかめのあったかスープ	かたくり粉 ごま油	卵 あさり 豆腐 わかめ	にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
13 金	ふゆやさいのボロネーゼふうパスタ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	677
	ソース	砂糖 オリーブ油	ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー トマト	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.6
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな もやし			
	いちごむしパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳			小麦 乳	
	【6年2組代表児童が考えた献立】	春日部市メニューコンテスト優秀献立です。(6年生が家庭科の学習で取り組みました。)					
16 月	ごはん	米					606
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	シャキシャキれんこんのハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 卵	れんこん たまねぎ	醤油 清酒 みりん 酢	小麦	26.0
	こまつなとにんじんのナムル	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩 ごま油	小麦	
	はくさいの水かきちゅうかスープ	ごま油 かたくり粉	とり肉 ハム	にんじん はくさい しょうが こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら	小麦	
	【6年3組代表児童が考えた献立】	春日部市メニューコンテスト優秀献立です。(6年生が家庭科の学習で取り組みました。)					
17 火	ごはん	米					699
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	なつかしのあまーいかぼちゃコロッケ	パン粉 はちみつ 油 小麦粉	ぶた肉 卵 牛乳	かぼちゃ たまねぎ	塩	乳	21.3
	ブロッコリーのおかまヨネーズあえ	マヨネーズ	かつお節	ブロッコリー とうもろこし	醤油 みりん	小麦	
	たっぷりやさいのスープ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	醤油 コンソメ	小麦	
	【6年4組代表児童が考えた献立】	春日部市メニューコンテスト優秀献立です。(6年生が家庭科の学習で取り組みました。)					
18 水	ココアあげパン	パン ココア 砂糖 油				小麦 乳	656
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スkimミルク	にんじん たまねぎ トマト にんにく	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳	28.2
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	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	

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、昨年度好評だった「日本全国食めぐり」を再度実施します。19日から27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)その地方の代表的な郷土料理を紹介します。紹介する献立は、もちろん昨年度実施した献立とは別のものを紹介します。)

日本全国食めぐり



全国学校給食週間

日 本 全 国 食 め ぐ り (日本中においしい料理がいっぱいあります。)							
19 木	【北海道地方】	北海道の郷土料理「ザンギ・三平汁」を紹介します。					
	ごはん	米					618
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ザンギ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	26.7
	おひたし			こまつな はくさい にんじん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
20 金	さんべいじる	じゃがいも	豆腐 鮭	たまねぎ だいこん にんじん	清酒 醤油 塩 だし(削り節・昆布)	小麦	
	【食育の日の献立】	今月の食育の日の献立は「秋田県の郷土料理」です。					
	【東北地方】	秋田県の郷土料理「せり蒸し・きりたんぼ汁」を紹介します。					
	ごはん	米					630
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
23 月	はたはたのからあげ	小麦粉 油	はたはた		塩 ナンプラー	小麦	23.8
	せりむし		ぶた肉 油揚げ	せり はくさい こんにゃく にんじん	みりん 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	きりたんぼじる	きりたんぼ 油 さといも	とり肉 豆腐	にんじん まいたけ ごぼう こまつな	醤油 塩 清酒 鶏がら	小麦	
	【関東地方】	栃木県の郷土料理「かんぴょうごはん・けんちん汁」を紹介します。					
	かんぴょうごはん	米 麦 油 砂糖	ぶた肉 油揚げ	かんぴょう にんじん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)		612
23 月	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	20.2
	いそかあえ		のり	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	けんちんじる	さといも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦	

24	火	【中部地方】	愛知県の郷土料理「かきまわし・味噌カツ」を紹介します。									
		かきまわし	米 砂糖	とり肉 ちくわ 油揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ		醤油 みりん だし(削り節)		618			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		みそかつ	油 小麦粉 パン粉 砂糖	ぶた肉 卵 みそ			塩 こしょう みりん 清酒 醤油	小麦 卵	28.5			
		きゃべつのおひたし	ごま 砂糖	ひじき			キャベツ ほうれんそう	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
		おすいもの		わかめ 豆腐 ふ			えのきたけ こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦			
25	水	【近畿地方】	奈良県の郷土料理「奈良茶飯・飛鳥汁」を紹介します。									
		ならちゃめし	米	大豆		塩 醤油 清酒 ほうじ茶	小麦	603				
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		さばのゆうあんやき		さばの幽庵漬					25.0			
		みずなのごまあえ		ごま 砂糖		みずな にんじん もやし	醤油	小麦				
		あすかじる				とり肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう だいこん えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	醤油 みりん 清酒 鶏がら	乳 小麦			
26	木	【中国四国地方】	高知県の郷土料理「鯛めし・鶏肉のゆず風味揚げ」を紹介します。									
		たいめし	米 麦	たい 油揚げ 昆布	にんじん		塩 醤油 みりん 清酒	小麦	631			
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳			
		とりにくのゆずふうみあげ	かたくり粉 油 砂糖	とり肉			ゆず	塩 こしょう 醤油	小麦	28.1		
		こまつなともやしのソテー	油	こまつな もやし			塩 こしょう 醤油	小麦 乳				
		いよかんゼリー	ゼリー									
27	金	【九州地方】	長崎県の郷土料理「といめし」を紹介します。									
		といめし	米 砂糖 油	とり肉 油揚げ 凍り豆腐	ごぼう 干しいたけ こまつな		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	655			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		さけのごまフライ	小麦粉 パン粉 ごま 油	鮭 卵			塩 こしょう	小麦	25.8			
		やさいこんにやくいりすのもの	砂糖	錦糸卵	こんにやく きゅうり にんじん		醤油 酢	小麦				
		いちご			いちご		醤油 みりん だし(削り節)	小麦				
30	月	【九州地方】	長崎県の郷土料理「といめし」を紹介します。									
		かきたまうどん じごなうどん	地粉うどん					小麦	653			
		しる	かたくり粉	とり肉 なんと 卵	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ		醤油 だし(削り節)	卵 小麦				
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	25.4			
		ポテのオーロラソースやき	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム		塩 こしょう トマトケチャップ	卵 乳				
		こまつなのソテー	バター	ベーコン	こまつな とうもろこし		塩 こしょう	乳				
31	火	【図書コラボ献立】	「おでんもおんせん」から「おでん」を紹介します。									
		ごはん	米						653			
		ぎゅうにゅう			牛乳				乳			
		いかのねぎみそやき	砂糖		いか みそ		しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	30.8		
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ にんじん		醤油 清酒 からし	小麦				
		おでん	じゃがいも 砂糖		ちくわ 昆布 さつま揚げ つみれ はんぺん		だいこん にんじん こんにやく	醤油 塩 だし(煮干し)	小麦			
みかん			みかん									

* 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。

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、おにぎりや塩鮭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。

今月の食育の日の献立は、秋田県の郷土料理を紹介します。

「せり蒸し」とは、秋田県の郷土料理で、せりの煮浸しのような料理です。『せり』は、春の七草としても知られていますが、秋田県に愛されている野菜です。水分の多い土地に自生する野草で、1ヶ所に競り(せり)合うように生えることから、せりと言う名前がついたと伝えられています。万葉集など多くの和歌集で詠まれたり、地名に名前がついたり、私たち日本人には馴染みの深い野菜でもあります。また、臭み消しや風味づけとして「きりたんぼ鍋」や「いものこ汁」には欠かせないものです。

「ハタハタの唐揚げ」は、秋田県の県魚である『ハタハタ』を使った料理です。秋田県では、ハタハタを入れた「しょつつる鍋」も有名です。今回は、秋田県で有名な「きりたんぼ汁」も一緒に味わってください。



せり蒸し

秋田県の郷土料理

【材料】 (1人分)
せり 7g (2cm)
白菜 21g (短冊切り)
糸こんにやく 16g (2cm・ポイル)
にんじん 8g (せん切り)
油揚げ 8g (油抜き・短冊)
三温糖 2g
みりん 1g
しょうゆ 3g
酒 1g
削り節 0.2g
水

【作り方】
①削り節・水でだし汁をとる。
②鍋にだし汁と調味料を合わせ煮立てる。
③煮立ったら、にんじんと油揚げ、白菜、糸こんにやくを加える。
④白菜に味がしみてきたら、せりを加えて仕上げる。

せりは、
春の七草

春の七草



	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		
	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
学校給食摂取基準	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	
中学年(8～9歳)	641	25.5(15.9)	19.5(27.4)	87.2	365	3.0	311	0.6	0.57	38	4.9	2.1