

1月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<div>  <p>1月24日～30日は 全国学校給食週間 23日～28日の4日間は、 学校給食週間の 特別メニューが出ます！ 学校に配布している メモと動画を見てください</p> </div>				
		<div>  <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p> </div>	<div> <p>白色 紅色</p>  <p>いろいろな紅白の 水引</p> </div>	<div> <p>9 《正月メニュー》</p> <p>ごはん 雑煮 ぶりの照り焼き きんとんタルト れんこんのきんぴら 紅白なます</p> <p>紅白なますは、紅白の水引をイメージして、赤い人参と白い大根を細く切って、調味料で和えたものです。一家の平和を願う縁起物です。雑煮に入っている煮込みもちろは、よくかんで食べましょう。</p>  </div>
<div> <p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p>  <p>1 杯半</p> </div>	<div> <p>13 ごはん 中華スープ ミンチカツ 高野豆腐の卵とじ ハムとブロッコリーの サラダ</p> <p>ブロッコリーは、花のつぼみだけでなく、葉や茎も食べることができます。含まれているビタミンCが水に溶け出しやすいため、短時間でしっかり洗い、蒸したり、焼いたり、電子レンジで加熱するのがおすすめです。</p> </div>	<div> <p>14 ごはん 米粉ポークカレー コーンしゅうまい チンゲン菜と ウインナーのソテー ぶどうゼリー 福神づけ</p> <p>福神づけは、大根やなす、れんこん、きゅうりなどの野菜をさとう、しょうゆ、みりんなどで作った調味液でつけた、つけ物の一種です。</p>  <p>山盛1杯</p> </div>	<div> <p>15 ごはん 鶏すき煮 さばの塩焼き ごぼうサラダ 小松菜と豚肉の炒め物</p> <p>鶏すき煮に入っている焼きふは、小麦粉から取り出したグルテンに小麦粉を加えて焼いて乾燥させたものです。高たんぱく、低カロリーの植物性食品です。</p>  <p>1 杯</p> </div>	<div> <p>16 米粉豆乳パン(B) 黒糖パン(A,C)※ コンソメスープ 鶏肉のオニオンソースかけ スラッピージョー キャベツのサラダ</p> <p>スラッピージョーは、ひき肉、玉ねぎ、トマトソース、ウスターソースなどから作ります。パンにはさんで食べるアメリカ生まれの料理です。</p> </div>
<div> <p>19 ごはん わかめのみそ汁 あじフライのソースかけ 筑前煮 ほうれん草の和え物 金時豆のあま煮</p> <p>金時豆は、いんげん豆の一種です。主な産地は北海道です。赤紫色をした、煮物に適した豆です。</p>  </div>	<div> <p>20 ごはん マーボー厚揚げ パオズ チンゲン菜のオイスター ソース炒め 春雨サラダ</p> <p>厚揚げは、木綿豆腐を水切りし、高温の油で揚げて作ります。1/2枚(100g)で、牛乳約1本分のカルシウムを摂ることができます。今日は1人分に約60g使用しています。</p>  <p>1 杯</p> </div>	<div> <p>21 ごはん セルフチキンライス オムレツ 小松菜とウインナーの 炒め物 大根のマリネ</p> <p>マリネとは、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁を入れて作った調味液につけ込んだ料理です。</p>  <p>1 杯</p> </div>	<div> <p>22 ごはん 白菜のスープ 白身魚フライ れんこんのごまマヨネーズ キャベツのピリ辛じゃこ炒め 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>れんこんは水中の泥の中で育つため、空気を取り込むために穴が開いています。この穴には「将来を見通せる」の意味もあり、お正月料理にも使われます。</p>  </div>	<div> <p>23 《イタリア料理》</p> <p>コッペパン ポツリート コトレッタ アマトリチャーナ チンゲン菜のサラダ</p> <p>今年2月に冬季オリンピックがイタリアで開催されます。ポツリートは、肉と野菜を煮込んだイタリアの伝統料理です。コトレッタは、肉に衣をつけて揚げたカツレツです。</p>  <p>1 杯</p> </div>
<div> <p>26 《長野県の郷土料理》</p> <p>ごはん 糸寒天入りすまし汁 にら焼き 野沢菜の油炒め 白菜のあま酢和え すりおろしりんごゼリー</p> <p>長野県の昼夜の寒暖差と晴天が寒天作りには適しています。糸寒天は、海そうのテングサやオゴノリを煮てしぼった液を冷やし固めて作ったところてんを、天突き器で糸状に押し出し、乾燥させたものです。</p>  </div>	<div> <p>27 《北海道の郷土料理》</p> <p>ごはん 石狩汁 ザンギ ポテトサラダ とうもろこしのバター炒め</p> <p>北海道の石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んに行われていました。石狩汁は郷土料理の一つで、サケを使ったみそ味の汁物です。</p>  </div>	<div> <p>28 《イタリア料理》</p> <p>コッペパン ミネストローネ さわらのトマトソースかけ キャベツとささみのサラダ いちごとりんごのジャム フルーツミックス</p> <p>ささみは、鶏の胸肉の内側に左右1本ずつあります。細長い形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれています。</p>  </div>	<div> <p>29 ごはん 豚肉のマスタード炒め チキンナゲット 切干大根のペペロンチーノ ブロッコリーのゆず香和え</p> <p>マスタードは、からし菜の種子を原料にした香辛料で、「洋がらし」とも呼ばれます。</p>  <p>1 杯</p> </div>	<div> <p>30 ごはん 塩鶏茶づけ(卵入り) かぼちゃチーズフライ もやしの和え物 牛肉とごぼうのきんぴら</p> <p>塩鶏茶づけに入っている水菜は、京都原産の野菜で、「京菜」とも呼ばれます。スーパーなどでは1年中見られますが、旬は11～2月頃です。</p> </div>

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」

パンやふりかけ、デザート類の空袋や
空容器は、牛乳パックとは別の
ビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

中学校(後期課程)