



日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
8	月		《 成人の日 》	【大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日】			成人を迎えたみなさんへ おめでとうございませう (〇〇)	
9	火	18:30	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 七福煮なます すまし汁 きんかん おめでたい焼き	牛乳 ぶり 油あげ 平天 とり肉 昆布	にんじん 筍 だいこん れんこん こんにやく ごぼう いんげん 干しいたけ 黄なら きんかん	米 三温糖 サラダ油 ごま油 たい焼き(あんこ or クリーム)	817 kcal 31 g	お正月料理を給食でもとりいれました♪ たい焼きはあんこかクリームを選んでね♪
10	水	18:20	かやくうどん 牛乳 ひじきの五目とえ ぜんざい みかん	牛乳 油あげ 昆布 ひじき かまぼこ とり肉 ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ えのき 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 みかん	うどん アーモンド 小豆 上白糖 黒砂糖 ごま油 白玉もち	851 kcal 31.9 g	昔から、鏡開き(1/11)には、ぜんざい・小正月(1/15)には、小豆がゆを食べていました。
11	木	18:20	炊き込み寿司 牛乳 カップ蒸し 赤だし汁	牛乳 えび ちくわ 卵 とり肉 豆腐 かまぼこ 赤みそ 赤だしみそ	にんじん えんどう ほうれん草 みつば ごぼう れんこん 干しいたけ えのき 玉ねぎ しめじ	米 上白糖 じゃが芋	788 kcal 33.1 g	**NEWメニューです**
12	金	18:20	麦ごはん 牛乳 コーヒー牛乳のもと ハッシュドチキン 根菜の塩麹サラダ	牛乳 とり肉 粉チーズ スキムミルク ひじき	にんじん パセリ ケチャップ ピューレ ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム セラー にんにく れんこん	米 塩麹 ごま サラダ油 三温糖 マヨネーズ ハヤシルウ コーヒー牛乳の素	855 kcal 25.2 g	寒くなると牛乳の残りが増えます…今日はコーヒー牛乳にして飲んでね。
15	月	18:20	ごはん 牛乳 ふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 芋もち汁	牛乳 鮭 中みそ 油揚げ ひじきふりかけ	赤ピーマン ピーマン にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ ごぼう 白菜 ねぎ	米 バター 三温糖 芋もち	846 kcal 33.3 g	魚料理食べた〜い♪のリクエストが多かったです。ちゃんちゃん焼きは人気です!
16	火	18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 赤みそ 卵 豆腐	にんじん チンゲンサイ 大根 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが なら	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 でん粉	839 kcal 35.5 g	【クイズ】 はしは、どこの国で考え出された道具なの? ①日本 ②中国 ③アメリカ 答えは裏面
17	水	18:20	揚げパン 牛乳 里芋とれんこんのグラタン 白菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン きなこ ミックスチーズ	にんじん パセリ 小松菜 れんこん 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 コーン	米粉パン バター 米粉 砂糖 里芋 白花いんげん	848 kcal 30.8 g	揚げパンは卒業までに絶対食べたい!!というリクエストにお応えしました(*^_^*)
18	木	18:20	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 甘酢和え 果物(みかん)	牛乳 平天 油揚げ 大豆 いか ひじき	にんじん いんげん こんにやく ごぼう きゅうり 干しいたけ キャベツ みかん	米 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 サラダ油	826 kcal 31.9 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります♪
19	金	18:20	カレーライス 牛乳 サラダ セレクト(豚カツ・魚フライ)	牛乳 豚肉 ホキ 卵	玉ねぎ にんじん ケチャップ すりおろしりんご キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが	米 じゃが芋 カレールウ サラダ油 パン粉 米粉 天ぷら油	863 kcal 33.5 g	リクエスト給食の1位は「カレー」でした。1/22は全国カレーの日です。 人気のカツ・魚フライを選んで食べられるようにしました。
22	月	18:20	【から揚げ定食】	牛乳 とり肉 卵 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ ひじき わかめ	にんじん なら ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ たくあん ネーブル	米 でん粉 米粉 上白糖 天ぷら油 サラダ油 じゃが芋	860 kcal 34.3 g	定食とは飲食店などにおける料理の提供形態の1つです。一般的に、主な料理に飯・小鉢・汁物などを取り合わせたものです。給食なので牛乳がついてます。
23	火	18:20	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ミックスフルーツ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 卵 菜わかめ 粉チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ	米 とら豆 サラダ油 小麦粉 じゃが芋 三温糖 ごま オリーブ油 ごま油	839 kcal 30 g	中央アメリカのコスタリカ共和国では豆をよく食べます。コスタリカの家庭料理を給食風にアレンジしました。
24	水 考査	18:20	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ 果物(りんご)	牛乳 いか えび ほたて うずら卵 ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ きくらげ しょうが りんご	中華めん 三温糖 ごま油 でん粉 天ぷら油	856 kcal 40.9 g	今日は焼いた中華麺に、えび・いか・ほたてが入った海鮮あんをかけています。
25	木 考査	18:20	玄米ごはん 牛乳 いわしの梅煮 蒸しキャベツ すいとん汁 佃煮	牛乳 いわしの梅煮 とり肉 油揚げ 佃煮	キャベツ ねぎ にんじん ごぼう だいこん	米 麦 米粉 小麦粉 サラダ油	780 kcal 28.6 g	今日は昔の食べ物の献立です。すいとん汁は、小麦粉で作った団子が入っています。「水団」と書きます。
26	金 考査	18:20	ロコモコ丼 牛乳 ポテト 野菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	ケチャップ トマト にんじん 小松菜 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	米 サラダ油 パン粉 じゃが芋 フレンチポテト	858 kcal 36.9 g	ハンバーグ食べたーい♡フライドポテト食べたーい♡リクエストです♪
29	月 考査	18:20	ごはん 牛乳 鮫の竜田揚げ 千種和え のっぺい汁 果物(ぼんかん)	牛乳 鮫の竜田揚げ わかめ 厚揚げ	キャベツ にんじん もやし きゅうり しめじ だいこん ごぼう ねぎ ぼんかん	米 天ぷら油 里芋 ごま油 でん粉	805 kcal 32.3 g	鮫(くじら)を食べたことがありますか?昭和40年代まではよく給食に出ていたそうです(〇)
30	火 考査	18:20	ライス 牛乳 チキンのトマト煮 そえ野菜 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ケチャップ トマト にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ らっきょう	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 三温糖	820 kcal 33.3 g	チキンのトマト煮は、とり肉に下味をつけて小麦粉をふり焼きます。そしてトマトソースで煮込みます。おいしいよ♡
31	水	18:20	げたのかけ飯 牛乳 わけぎのぬた 手作りスイートポテト	牛乳 げたミンチ ちくわ 油揚げ 白みそ わかめ いか 卵	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ だいこん 白菜 わけぎ	米 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 さつまいも バター	804 kcal 27.7 g	「げた」は、舌平目の瀬戸内地方の呼び名です。岡山の郷土料理です。骨ごとミンチにしてあるのでカルシウムたっぷりです。

~新しい年です! 食生活を見なおしてみましよう!~

好きなものだけ食べるのではなく、体に必要な【からだを作る食べ物】【体の調子を整える食べ物】
【熱や力のもとになる食べ物】をバランス良く食べましよう。(献立表にのせてるよ♪)

あまくてジューシー~♪

冬はみかんの仲間の一番おいしい季節!



みかんの仲間には、たくさんの種類があるんですよ。いよかん、はっさく、きよみ、ぼんかん、でこぼん、セミソールなどなど。
濃いオレンジ色の分厚い皮をむくのが少し力がいるけれど、香りまで甘くて、さわやか。お日様の恵みをいっぱい受けた味がしますよ。3月頃までたくさんのみかんの種類を楽しんでね!



～ 給食アンケートの結果です ～

新しい年を迎えました。今年の抱負は何ですか～？
今年も皆さんが元気に過ごせるようにおいしい給食で応援します。

毎日寒いですが、風邪をひいていませんか？
好き嫌いせずバランスのよい食事をとって風邪を予防しよう！

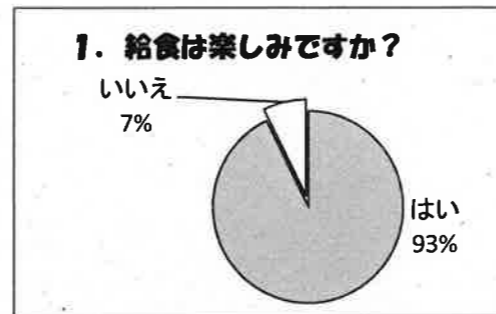
学校給食週間 (1/24～1/30) です。

今から約120年前に始まった給食は、戦争中に一時中断していました。
戦後の食料がない時代にユセフ・ラ(アジア救済公認団体)から物資を送ってもらい、昭和21年12月24日に学校給食が開始されました。
この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていました。
その後、冬休みに重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし給食の意義や、役割について理解や関心を深める週間になりました。

給食では、アンケート結果で よかった献立・郷土料理・昔の料理
・外国の料理を献立に取り入れました。お楽しみに (*^_^*)

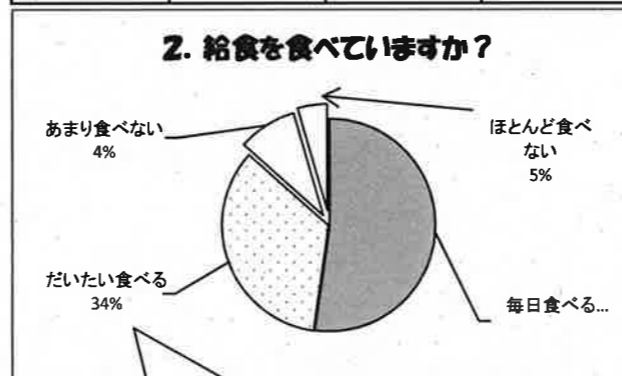
1. 給食は楽しみですか？

はい	いいえ	(人)
64	5	



2. 給食を食べていますか？ (人)

毎日食べる	だいたい食べる	あまり食べない	ほとんど食べない
35	23	6	3



3. 給食を食べない理由

お腹がすいてない3人・面倒くさい2人。ダイエット2人・好き嫌いが多い・時間がない。各1人でした。バイト先で食べる人もいますね。起きるのが遅い人や、屋食が遅い人は、規則正しい生活だと食べられるのになあ...



アンケートにご協力ありがとうございました。
同じ食材でも好きな人と苦手な人がいます。
だから給食ではいろいろな食材・料理をだします！
皆さんからいただいたアンケート結果や意見を参考にして
これからの給食づくりに役立てていきます。

4. よかったメニュー・食べたいニュー

- 1位 カレーライス
- 2位 魚料理 (おびみど焼き・フライ・ベーコン巻き・いしもちじゃこ等)
- 3位 ハンバーグ
- 4位 肉料理 (カツ・から揚げ・肉じゃがなど)
- 4位 パン(揚げパン・ピザトースト)
- その他 グラタン・オムライス・丼もの・うどん・ラーメン・芋もち汁
八宝菜・みそ汁・果物・デザート・手作りのデザート
たくさん書いてくれてありがとうございます

* 魚料理がよかった・食べたいメニューにあがっているのがうれしいな*

5. 献立でよくなかったメニュー

- 野菜の煮物・丼もの・ハンバーグ・肉料理・魚料理・卵焼き・白和え
後は食材 (-_-)
干しいたけ・きのこ・ピーマン・くじら・ゴーヤ・ほうれん草
ごぼう・ねぎ・にんじん・トマト・麺類・辛い物・魚・なす

6. 給食だよりに載せてほしいこと

- ・料理レシピ ・いしもちじゃこのから揚げのレシピ
- ・健康的に食事をする上での大切なこと
- ・痩せる方法、食欲の無くしかた

7. 給食への意見や要望

- ・きのこが食べられないです(T_T)
- ・ケーキ食べたい! ・肉増量希望
- ・魚・魚・魚がいい (^_^)v 肉・肉・肉がいい (^_^)v
- ・チゲ鍋が苦手です...
- ・ふりかけ、のり佃煮が苦手です...
- ・全部おいしいです♡ ・とり肉とパンが食べたい!
- ・肉と魚がおいしいです ・揚げパンをだしてください!
- ・いつもおいしい給食ありがとう♡
- ・毎日給食が楽しみで、給食を食べることで心がいつも癒やされます♡
- ・春雨スープの中に入れる油を少しにした方が良くかなと思う
- ・苦手なものがある(トマト・きのこ・グリーンピース...)
- ・デザートをもっとだして♪ クレープ食べたい♪
- ・ラーメンの汁がもう少し濃い方がいい...
- ・汁は具よりも汁多めがいい ・魚の骨が苦手です
- ・いつもめっちゃおいしい♡ ・あんこが苦手です
- ・にんにく系は口臭がするのでやめてください...
- ・いろいろなメニューがあって嬉しいです。
- * ありがとうの言葉をたくさんいただき嬉しいです。
- * 苦手な食べ物もおいしく食べてくれるように考えていきます!



ざいりょう (4人分)

- ・かつおぶし ...1カップぐらい
- ・こんぶ...約5cm (にぼしなら約10～15cm)
- ・水...約550ml
- ・たまご
- ・具(たまねぎ、ほうれん草、にんじん、みつば、ゆばなど適量)
- ・うすくちしょうゆ ...大さじ1
- ・塩...少々
- ・かたくり粉

つくりだしかきたまじる

- ① 一番だしをとる (かんたんへん)
 - 1) かんたんこんぶだしをつくる。
 - 2) こんぶをとり出し、火にかけ、ふっとうさせる。
 - 3) ふっとうしたらかつおぶしを入れ、ふたたびふっとうしたら火をとめる。
 - 4) かつおぶしが下にしずむまで待ち、こす。
- ② 野菜などを煮る (家にあるものでOK!)
- ③ しょうゆ、塩で味をつけ、かたくり粉でとろみを少しつける。
- ④ よくかきまぜたたまごを細くなべに流し入れればできあがり!



《献立予定表のクイズの答え》
【クイズ1】 ②中国
中国で発明され日本に伝わりました。
奈良時代には、一般的に使われていました。