

1月給食だより

令和4年12月23日

寒河江市立高松小学校 発行

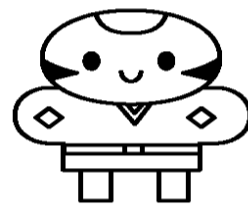
お正月料理



(寒河江市食生活改善推進協議会発行)
「寒河江のごっつお」より



- もち(くるみ・納豆・あんこ)
- 雑煮もち
- 栗きんとん
- 田作りごぼう
- 伊達巻き
- 数の子豆
- ひずなます
- 鯉の甘露煮
- からかい煮
- かぶの粕汁
- 昆布巻き
- 黒豆煮
- ひょう干し煮
- なす干しのかす煮



お正月には、その年一年を健康で幸せに過ごせるようにと願った料理が作られます。私たちが住む寒河江市でも特産物や昔から伝えられてきた食材を使って、お正月料理を作って食べる習慣があります。左の写真は寒河江の家庭でよくつくられてきたお正月料理です。おせち料理とも呼ばれ、縁起をかついだ料理がたくさんあります。

- ひょう干し煮・・・ひょっとしていいことがあるように
- かずのこ豆・・・子孫繁栄
- 黒豆煮・・・まめに達者で過ごす
- 栗きんとん・・・黄金の稲穂
- なす干し・・・何ごとも成す
- 昆布・・・よろこぶ



みなさんの家ではどんな料理をめしあがりますか？

ねらい	日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
よくかんで食べよう	予定こんだて	せいじん ひ 成人の日	だいずとトマト入り チキンカレーライス 【高松小にがてこくふく献立(トマト)】 牛乳 ごぼうサラダ ポンカン	ごはん 牛乳 タコメンチ もやしのごましょうゆ しらたまそうじる	ごはん 牛乳 カミカミホイコーロー ブロッコリー くまわかめのスープ	ほうれん草の クリームスパゲティ 牛乳 キャベツのサラダ
	きいろのなかま		ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら さとも しらたまもち ごま かたくりこ パンこ こむぎこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	スパゲティ オリーブオイル バター こむぎこ
	あかのなかま		牛乳 とりにく チーズ だいず まぐろ	牛乳 まぐろ たら たこ とりにく	牛乳 ぶたにく こうやとうふ みそ くまわかめ	牛乳 ベーコン とりにく
	みどりのなかま		にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう ブロッコリー ポンカン	もやし きゅうり にんじん だいこん ほしいたけ ごぼう ネギ キャベツ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう しめじ ブロッコリー もやし ほしいたけ ネギ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ マッシュルーム にんじん きゅうり
ねらい	日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 県産ペにだいずコロッケ マーボーはるさめ ちゅうかスープ	ごはん のりチーズなっとう 牛乳 コーンシューマイ はくさいのいりに かん寒だらじる	ごはん 牛乳 さんま梅煮 けんさんぶたにく 県産豚肉とメンマの炒め物 県産ネギ入り あつあ厚揚げのみそしる	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 マダラフライ ピーマンとにんじんのきんぴら 【高松小にがてこくふく献立(ピーマン)】 なっとうじる	コッペパン 牛乳 けんさんぶたにく 県産豚肉のドライカレー ブロッコリー 県産はくさい入り たまごスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら ごまあぶら	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	パン あぶら
	あかのなかま	牛乳 ペにだいず ぶたにく みそ とりにく	牛乳 なっとう のり チーズ あつあげ たら とうふ みそ ぶたにく とりにく	牛乳 さんま ぶたにく あつあげ わかめ みそ	牛乳 マダラ さつまあげ あぶらあげ とうふ なっとう	牛乳 ぶたにく だいず たまご
	みどりのなかま	しょうが にんにく もやし にんじん たら ほしいたけ こまつな たけのこ ネギ	ネギ はくさい にんじん だいこん ネギ とうもろこし たまねぎ キャベツ	うめ メンマ もやし にんじん さやいんげん ネギ こんにゃく	ピーマン にんじん こんにゃく だいこん ごぼう なめこ ネギ せり	たまねぎ にんじん ピーマン コーン レーズン しょうが トマト ブロッコリー はくさい えのき ネギ

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

1月の献立から...

明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で昼食が提供されました。これが、日本の学校給食の始まりといわれています。

今は、様々なものをおなかいっぱい食べることができて本当に幸せです。

しかし、世界に目を向けてみると、食べ物を満足に食べられず、栄養失調で亡くなっていく子どもたちが今もたくさんいます。

食べ物を大切にすることで何が出来るのか、私たちにできることを考えていきたいものですね。

25日提供予定の献立は、

免疫力アップを意識しています。

<免疫とは?>

私たちの体に備わっている**防御能力**のことです。空気中に含まれる細菌やウイルス、カビなどの**病原体が体内に侵入するのを防いでくれます。**

<免疫力アップの食生活とは?>

◎**体温を上げよう!**

◎**腸内環境を整えよう!**

- ・野菜やきのこ、海藻を意識して食べよう。
- ・肉・魚・卵・大豆製品・乳製品からたんぱく質をとろう。
- ・発酵食品(納豆やみそ、ヨーグルト、漬物など)もおすすめ。

陵西中学校作成献立

献立のねらい：**給食の興味関心を高めよう**

<メッセージ>

「給食の興味関心を高めよう」のねらいを、「陵西中生にとって人気のメニューは何か」と、とらえて考えてみました。このメニューは、栄養のバランスがとても良いです。**カツにソースの甘じょっぱさが何とも言えないくらい合っていて、ごはんが進みます。**

また、給食提供が1月末なので、3年生は受験に向かっています。**『受験に勝つ!』**という意味も込めて、このメニューにしました。

知っていますか?

Let's start
Vege Up

減塩!
あとマイナス3g
野菜摂取!
あとプラス70g

減塩・ベジアッププロジェクト!

山形県は毎月19日を「減塩・野菜の日」に制定しました。たっぷり野菜とちょっぴりの減塩で体にいいことプラス!

野菜を美味しく食べよう



このプロジェクトは、山形が誇る豊かな食を楽しみながら、「健康長寿日本一」を目指し、オールやまがた(県民みんな)で取り組むものです。

ねらい	日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
給食の興味関心を高めよう	予定こんだて	つや姫おにぎり 牛乳 さけのしおやま にびたし 給食はじまりの献立	ソースかつどん 牛乳 キャベツのごまかけ わかめのみそしる 陵西中作成献立	ごはん 牛乳 さばトマみそ煮 チーズ入りひじきサラダ キムチスープ 免疫力アップ献立	ごはん 牛乳 ぶたにくの塩しモンいため はくさいのあさづけ けんちんじる 減塩・適塩を意識した献立	野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 彩り野菜のミンチカツ フルーツゼリー ベジアップを意識した献立
	きいろのなかま	ごはん ぶ ごまあぶら	ごはん あぶら ざらめ ラード さとう ごま	ごはん あぶら さとう はるさめ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま ゼリー パンこ
	あかのなかま	牛乳 さけ こうやとうぶ	牛乳 ぶたにく あおだいす わかめ とうぶ ネギ みそ	牛乳 さば みそ めひじき チーズ ぶたにく とうぶ	牛乳 ぶたにく とうぶ あぶらあげ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく
	みどりのなかま	はくさい にんじん	キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ ネギ	トマト ブロッコリー パプリカ コーン はくさい ネギ ほししいたけ	にんにく ネギ たまねぎ にんじん もやし レモン はくさい こまつな しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	はくさい もやし にんじん メンマ ネギ にんにく えだまめ とうもろこし キャベツ

ねらい	日(曜)	30日(月)	31日(火)
炭水化物の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ ラビオリスープ	ごはん 牛乳 ぶりみそづけフライ 【高松小にがてこくぶく献立(魚)】 ビーフンいため すましじる
	きいろのなかま	ごはん さとう こむぎこ	ごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ しょうないぶ ビーフン パンこ
	あかのなかま	牛乳 とりにく ヨーグルト ぶたにく	牛乳 ぶり みそ パーコン とうぶ
	みどりのなかま	にんにく トマト ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリー	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが えのき こねぎ

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

ソースかつ丼の作り方

<材料(約4人分)>

- ・白飯
 - ・豚ヒレカツ 4枚
※市販品、手作りどちらでもOK!
 - (・揚げ油)
 - ☆しょうゆ...55g
 - ☆ざらめ...48g
 - ☆カレー粉...2g
 - ☆ラード...2g
※牛脂でコクを出すのも可。
 - ☆中濃ソース...4.5g
 - ☆酒...4.5g
 - ☆水...15g
※ソースは多めです。
- お好みで調節ください!



<作り方>

- ☆の調味料を鍋に入れ、火を通し、好きな濃度まで煮詰める。
 - 白飯を、器に盛る。
 - ヒレカツを白飯の上にのせる。
 - ①のソースをかけて、出来上がり!
- 給食では、ごはんとかつ両方にソースをかけています。また、追いソースも教室に提供していますが大人気ですよ!