



令和4年度 1月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい (★は、6年生のリクエスト給食です)	あか	みどり	きいろ	エ ネ ル キ ー	たん ぱ く し つ	し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
11 (水)	○	七草ごはん	ぎゅうにゅう／	ななくさのもと	こめ むぎ ごま	603	23.9	16.0	1.82
		肉じゃが★	ぶたにく	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう サラダあぶら				
		小松菜と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	こまつな ながねぎ えのきたけ					
		みかん		みかん					
		だいずこぎめな大豆小魚	だいず にぼし						
12 (木)	○	カうどん★	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ	うどん さとう きつねもち	590	22.4	16.5	2.05
		野菜の胡麻煮	とりにく	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん	じゃがいも こんにやく ごま きびさとう サラダあぶら				
		フルーツみつ豆	えんどうまめ かんてん	みかんかん バインかん おうとうかん	さとう				
		だいずこぎめな大豆小魚	だいず にぼし						
13 (金)	○	豚おろし丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん だいこん たけのこ たまねぎ ほんしめじ	こめ むぎ しらたき ごま でんぶん サラダあぶら	619	22.2	16.0	1.89
		ツナあえ★	わかめ ツナ	こまつな もやし レモンかじゅう					
		白玉おしるこ	あずき		しらたまもち				
16 (月)	○	ごはん★	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	622	28.0	20.4	3.16
		鯖のソース煮	さば	しょうが	さとう				
		ごまドレッシングサラダ		こまつな にんじん しょうが もやし	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ながねぎ					
		いり大豆	だいず						
17 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	637	24.5	18.6	2.54
		フェイジョアータ	いんげんまめ ぶたにく ベーコンソーセージ	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	サラダあぶら				
		ポテトサラダ★	ハム	にんじん きゅうり コーンかん	じゃがいも さとう サラダあぶら				
		りんご		りんご					
		こぎめな小魚	にぼし						
18 (水)	○	ビビンバ★	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ だいずもやし	こめ むぎ きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	604	24.7	18.0	2.41
		卵とわかめのスープ	とうふ わかめ たまご	ながねぎ もやし	ごまあぶら				
		アセロラゼリー★			アセロラゼリー				
		だいずこぎめな大豆小魚	だいず にぼし						
19 (木)	○	ロールパン	ぎゅうにゅう／		コッパン	632	24.5	24.4	2.83
		チキンオーロラシチュー	とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こめこ じゃがいも なまクリーム サラダあぶら				
		海藻サラダ★	かいそうミックス	にんじん キャベツ もやし レモンかじゅう	ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		ぼんかん		ぼんかん					
		いりアーモンド			アーモンド				
20 (金)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかりこ	こめ むぎ ごま	639	25.7	20.0	2.65
		ししゃもの磯辺揚げ★	あおのり ししゃも		こめこ でんぶん だいずあぶら				
		チンゲンサイのごま和え		チンゲンサイ キャベツ	さとう ごま				
		かきたまみそ汁	とうふ みそ わかめ たまご	たまねぎ	でんぶん				
		いり大豆	だいず						

人日の節句に
ちなんで、
「七草ごはん」を出します
(人日の節句は
1月7日です)

鏡開きにちなんで、
「カうどん」を出します
(鏡開きは1月11日
が多いです)

小正月にちなんで、
「おしるこ」を出します
(小正月は1月15日です)



日本の食文化



おせち料理

おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に
供えたその土地の産物ともち
を煮たものでした。東日本は
おもに角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし
汁仕立てやみそ仕立てなど、
さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝
に1年の健康を祈って食べま
す。春の七草とは、せり、な
ずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのぎ、すずな(かぶ)、
すずしろ(だいこん)のこと
です。



鏡開きは1月11日

1月11日は、鏡開きの日です。
お供えた鏡もちを下げて、
「おしるこ」にして食べます。
鏡もちは、年神様へお供えた
神聖なものなので、刃物ではなく、
木づちや手などで、小さく割ります。





令和4年度 1月

よていこんだてひょう

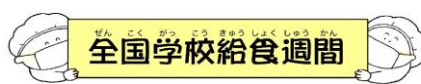
柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい (★は、6年生のリクエスト給食です)	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく	しつ	えんぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
23 (月)	○	焼き肉チャーハン	ぎゅうにゅう／ぶたにく	にんじん しょうが コーンかん にんにく ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	601	22.1	22.3	2.08
		野菜の南蛮漬け		ぎゅうり だいこん もやし	ごま ごまあぶら				
		春雨スープ		ごまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら				
		いりアーモンド			アーモンド				
24 (火)	○	うぐいす揚げパン	ぎゅうにゅう／きなこ		コッパン きびさとう アーモンド サラダあぶら	634	26.2	23.5	2.19
		レンズ豆のカレースープ	レンズまめ ぶたにく	にんじん トマトピューレ スズキーニ たまねぎ にんにく	きびさとう サラダあぶら				
		かぶのサラダ	ハム	かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ レモンかじゅう	きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら				
		はっさく		はっさく					
25 (水)	○	セルフおにぎり(ごはん・のり・梅干し)	ぎゅうにゅう／のり	うめぼし	こめ むぎ	629	26.5	13.6	3.38
		鯖の塩焼き	さけ						
		じゃがいもの旨煮	みそ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ	じゃがいも きびさとう サラダあぶら				
		だまこ汁	とりにく	せり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	だまこもち しらたき				
26 (木)	○	ツナとトマトのスパゲティ	ぎゅうにゅう／ レンズまめ ツナ チーズ	トマトかん にんじん ビーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう バター サラダあぶら オリーブあぶら	660	25.3	20.4	2.63
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン	かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ					
		みかんヨーグルトケーキ★	ヨーグルト ぎゅうにゅう	みかんかん	ミックスこ さとう バター				
27 (金)	○	ごはん★	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	630	27.1	18.5	2.46
		鰯の蒲焼き	いわし	しょうが	でんぶん きびさとう ごま だいずあぶら				
		菜の花の辛子あえ		ごまつな なのはな もやし					
		みそけんちん汁	とうふ みそ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さといも こんにやく サラダあぶら				
30 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	619	23.5	19.7	2.35
		麻婆かぶ	だいず みそ ぶたにく	かぶ(は) チンゲンサイ にんじん かぶ しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ	でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		うずら卵の中華スープ★	わかめ とりにく うずらたまご	にんじん ザーサイ たけのこ	ごまあぶら				
		洋梨缶		ようなしかん					
		カシューナッツ小魚	にほし		カシューナッツ				
31 (火)	○	ごま塩ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ ごま	650	30.2	21.5	2.57
		鯖のヤンニョム焼き	みそ さば	しょうが しょうが にんにく ながねぎ	きびさとう ごまあぶら				
		じゃがいもの甘辛煮	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく ざらめとう ごま ごまあぶら				
		大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん ながねぎ					
		いり大豆	だいず						

学校給食週間に
ちなんで、
「セルフおにぎり」
「鯖の塩焼き」を出します

平均栄養量	625	25.1	19.3	2.47
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2グラム未満です。

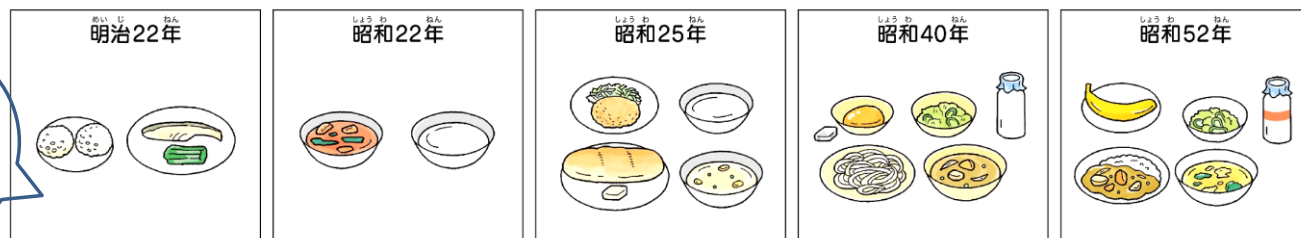


1月24日~30日は全国学校給食週間です

明治22年に山形県鶴岡市の私立学校で昼食を準備できない子どもたちのために食事を準備したのが、日本での学校給食のはじまりです。その後各地に普及していった給食も戦争によって中断されてしまいます。やがて終戦を迎え、昭和21年の12月24日に各国からの援助物資によって再開されました。現在この日は冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日を「給食記念日」とし、そこから一週間が学校給食週間となりました。

学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



明治22年
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年
ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年
コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロック・
せんきゃべつ・マーガリン

昭和40年
ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
菓物(黄桃)・チーズ

昭和52年
カレーライス・牛乳・塩もみ・
菓物(バナナ)・スープ

このときの給食に
ちなんで、
1月25日に
「セルフおにぎり」
「鯖の塩焼き」を
出します

