

# 令和4年度 1月学校給食予定こんだて表 ◆牛乳は毎日つきます。三田市立清水山給食センター

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立名	パン ポトフ 豆腐入り焼きハンバーグかけ キャベツとコーンのソテー	ごはん お正月献立 松笠いか 紅白なます(ごま) しらたま汁	ようねんこんにやく ごはん 鶏肉と大根の煮物 こんにやくのそぼろあんかけ ぼんかん	まごわやさしい ごはん わかさぎのから揚げ 卵の花炒め ごま汁	ごはん 豚じゃが ししゃも たくあん和え
材料名および使用量 (g)	パン 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 25 人参 13 じゃがいも 45 ちよこ豆 8 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 80 豆腐入りハンバーグ 1こ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03	精白米 80 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大根 30 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 白菜 15 厚揚げ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 うすろしょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 水 50 角こんにやく(大) 50 豚ミンチ 12 玉ねぎ 10 煮干し粉 1 三温糖 3 こいりしょうゆ 1.8 うすろしょうゆ 3.5 でん粉 0.6 水 20 ぼんかん 1	精白米 80 わかさぎ 35 塩 0.4 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 鶏肉皮付き 4 おから 10 ちくわ 3 人参 3 つきこんにやく 2 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 水 2 うすろしょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 えのきたけ 7 油揚げ 5 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 120	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 60 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 白菜 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしょうゆ 0.9 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾

※献立は都合により変更することがあります。※太字は三田の食材を使用しています。

2023年 令和5年

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を作ります。しっかり食べて元気いっぱいの三学期を過ごしてくださいね。



## 1/12 お正月こんだて

### 紅白なます

人参の赤色、大根の白色でおめでたい紅白をイメージしています。

### 松かさいか

かこの切りのいかを松かさに見立てています。松はおめでたい木と言われています。



お雑煮の丸餅をイメージして、しらたま団子をみそ味のお汁に入れてあります。

## 1/13 ようねんこんにやく



こんにやくは「砂おろし」と言われ、正月に食べすぎて腸にたまった食べ物のかすを体の外に出す働きをします。

## 日本の行事食



日本には昔から行われてきた行事があり、家庭や地域の中で伝えられてきました。行事には、その季節や内容に合わせた食事があり、これを「行事食」といいます。日本には、どんな行事食があるでしょう。下の行事食カードから選びましょう。

### 2月 せつぶん 節分

冬から春へ季節が移り変わる「立春」の前日、大豆をいった福豆をまいて邪気を払い、福豆を食べて1年の幸福を祈る。また、恵方巻を食べる地域もある。



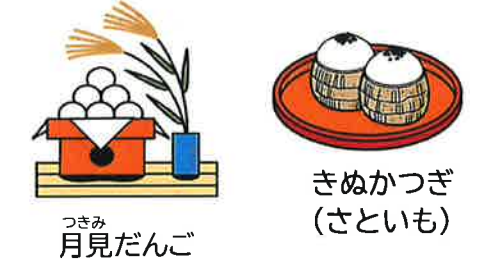
### 5月 たんご せつく 端午の節句

男の子の健やかな成長と幸せを願う行事。柏の葉に願いを込めたかしわもちや、ちまきを食べてお祝いする。



### 9月 じゅうごや 十五夜

満月をながめて楽しむ行事。秋の収穫を祝って月見だんごや里芋、果物など季節の食べ物をお供える。



### 1月 しょうがつ 正月

新しい年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」をお迎えする行事。神様にお供えた食べ物と一緒に食べ、そのエネルギーをいただく。



### ななくさ 七草

春の七草をきざんで入れたおかゆを食べ、1年を元気に過ごせるように願う。



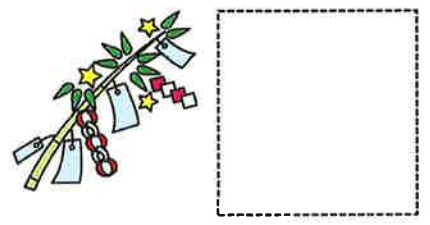
### 3月 もも せつく 桃の節句

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事。桃の花やひな人形を飾り、ちらしずしなどを食べてお祝いする。



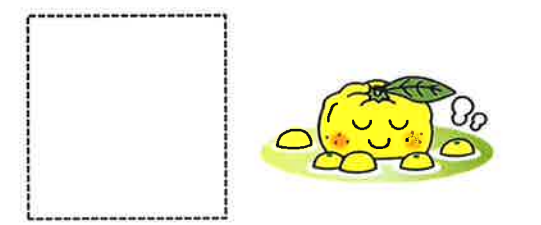
### 7月 たなばた 七夕

笹竹に願い事を書いた短冊を飾ったり、天の川に見立てたそうめんなどを食べる。




### 12月 どうじ 冬至

1年で一番太陽が出ている時間が短い日。栄養豊富なかぼちゃや、厄除けの小豆、幸運につながるよう「ん」のつく食べ物を食べ、ゆず湯に入る風習がある。




行事食カード




ちまき




おせち料理



そうめん



あずき 小豆かぼちゃ



ひなあられ



# 令和4年度 1月学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	兵庫の小麦パン 小パン 白菜のクリーム煮 かぼちゃコロッケ ツナとキャベツのサラダ	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばの塩焼き ごま和え	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん キャベツ入りつくね きんぴらごぼう(ごま) みそ汁	ごはん 踏のヤニヨムカンジャンかけ ナムル(ごま) トック	全国味めぐり(宮崎) パン・チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ ノックタルソース(小・中のみ) ノックマヨネーズ(幼のみ) 野菜スープ	ふるさと献立 黒豆ごはん 厚焼き卵 かつお和え ぼたん汁	三田のめぐみ 三田のめぐみ丼 ・ごはん ・三田ポークとふとねぎの甘辛煮 大豆のかき揚げ れんこんの酢の物	全国味めぐり(山形) ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 いも煮汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン
材料名および使用量(g)	パン(県産小麦) 1こ 白菜 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 マカロニ(ミックス) 7 玉ねぎ 25 牛乳 20 生クリーム 5 ホワイトルウ 12 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 70 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 人参 7 まぐろフレーク 5 酢 1.5 上白糖 0.5 塩 0.3 こしょう 0.05	精白米 80 厚揚げ 50 豚ミンチ 20 玉ねぎ 45 つきこんにやく 15 人参 20 さやいんげん 7 煮干し粉 3 三温糖 2.3 うすろしよゆ 3.2 こいしよゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 さば 50g 1切 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 0.9	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 カレールウ 11 りんごビュレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 みりん 0.8 水 80 卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 キャベツ入りつくね 1こ あらいごぼう 20 人参 10 玉ねぎ 10 けずり節 0.7 白いりごま(すり) 0.7 みりん 0.2 上白糖 1.5 こいしよゆ 2.5 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 25 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 鶏肉皮付き 10 人参 10 トック 20 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 こいしよゆ 0.5 うすろしよゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイオン 4 水 120	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 10 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいしよゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 上白糖 0.2 レモン汁 1.3 フロッコリー 28 ノックタルソース(小・中のみ)(小袋) 1 ノックマヨネーズ(幼のみ)(小袋) 1 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 ごま油 30 じゃがいも 35 玉ねぎ 5 人参 5 セリ 0.5 パセリ 0.3 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしよゆ 2.7 こしょう 0.04 水 105	精白米 70 黒豆 10.5 厚揚げ 0.7 厚焼き卵 1 小松菜 20 キャベツ 20 花かつお 0.8 うすろしよゆ 1.08 上白糖 0.1 しん肉 12 粉さんしよ 0.01 豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 6 水 120	精白米 80 三田ポーク 30 つきこんにやく 30 玉ねぎ 60 人参 15 キャベツ 15 土しよが 1 上白糖 2.5 こいしよゆ 10 みりん 1.5 水 30 大豆(ひきわり) 8 ちくわ 10 じゃがいも 10 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 4 なたね油(揚げ油) 4 天婦羅 25 れんこん水煮 5 人参 5 上白糖 1.7 塩 0.12 酢 3.4	精白米 80 ほっけ 50g 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいしよゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 鶏肉皮付き 10 里芋 25 つきこんにやく(白) 15 人参 10 玉ねぎ 15 けずり節 8 料理酒 0.5 うすろしよゆ 4 塩 0.2 水 105	精白米 80 豆腐 85 合ミンチ 15 玉ねぎ 40 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35	

給食費振替目  
1月25日



1月24日~30日は、  
全国学校給食週間!

[黄]□煎や方のもとになる食品(炭水化物・脂質)  
[赤]○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
[緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

## 日本の伝統食 みそ汁を食べよう

日本では昔から、米(ごはん)を主食として食べてきました。ごはんとおかず、みそ汁を組み合わせて食べるのは、和食の基本の形です。みそは日本の伝統的な食品で、大豆に、こうじ、塩などを加えて発酵・熟成させて作ります。



### ごはんのみそ汁



### みそ汁の歴史

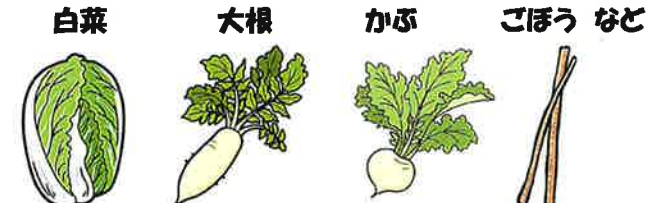


大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれています。みそは大豆を食べやすくした、消化・吸収によい健康食品です。みそ汁を食べることで、ごはんだけでは不足しがちな栄養素を補うことができます。

戦国時代、みそを丸めた「みそ玉」を持ち歩き、湯で溶いて食べる工夫もされていました。代々の将軍も、具だくさんのみそ汁を食べて健康に心がけていたと言われています。

### 旬の食材をとりいれよう

具材に、季節の野菜や海そう、きのこを使うと栄養バランスよく、おいしく食べることができます。

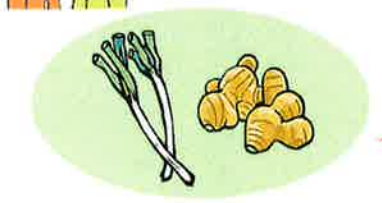


豆腐や卵など、たんぱく質を多く含む食品を加えると具だくさんのみそ汁になり、おかずの1品にもなります。

かぜ予防に  
フラス1



色の濃い野菜は、体のめんえき力を高めます。



ねぎ、しょうがには殺菌作用や体を温める効果があります。



ビタミンB1を多く含むぶた肉などと一緒にとると疲労回復に効果的です。

簡単！便利！

## みそ玉をつくってみよう！



みそ玉とは、みそにだしとなるかつお節や煮干し粉を混ぜ合わせて丸めた手作りの即席みそ汁です。お湯をかければ、すぐにうまみたっぷりのみそ汁が食べられます。



①材料をボウルに入れて混ぜる ②5等分にしてラップで包んで丸める



③おわんにみそ玉を入れてお湯(150ml)を注ぐ

④よくかき混ぜる



### ◆基本のみそ玉(5こぶん)

- みそ 大さじ4
- かつお節 大さじ1
- (煮干し粉でもよい)
- 乾燥わかめ 大さじ1
- ごま 大さじ1

とろろ昆布や麩など、具材をアレンジしてもよいですね。

具材には主に乾燥したのを使うので、保存ができ、非常食にもなります。