



1月分 給食こんだて



にいまへるHP



令和4年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆「おせち」に込められた願いを知ろう！☆ おせち料理には、材料の形や色、料理の名前や由来、また料理にちなんだ伝説などにかけて、1年の健康と幸せを願う温かい気持ちが込められています。 ★紅白なます★おめでたい紅白の色で、形はご祝儀袋の水引を表す。 ★煮しめ★使う材料にいろいろな願いを込める。 ・れんこん：先が見通せる。 ・さといも：子孫繁栄や家族円満を願う。 ・昆布：「よこごぶ」とかけて、幸せを願う。 ★田作り★昔、干した鰯を田の肥料にしたことから、豊作を願う。 ★黒豆★黒は魔よけの色。「まめ（元氣）に暮らせませうよ」と願う。			6日 にしめ、ごはん、さわらのでりやき、牛乳 行事食「おせち」 おせちは、もともと季節のせつくひに食べるごちそうのことでしたが、今ではお正月のお祝いに食べる伝統的な料理のことをいいます。	7日 フルーツ、牛乳、ソフトめん、トマトクリームソース、やさいサラダ 食事のマナー 食事のマナーで一番大切なことは、だれが見ても気持ちのよい食べ方をすることです。マナーを守って楽しく食事をしましょう。
☆鏡開き☆ ★正月に神様にお供えた鏡餅を下げて、お雑煮やぜんざいにして食べます。鏡餅を割って開いたことを「運が開く」にかけて、「鏡開き」といいます。 ★12日のぜんざいには、新見産の白小豆も使います。	11日 ツナサラダ、ごはん、ヨーグルト、コンクリーム、牛乳 朝食の役割 朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかりと食べ、1日を元気に過ごしましょう。	12日 ごはん、ごみん、わがでりのでりやき、牛乳 行事食「鏡開き」 鏡開きは地方によって、11日または15日に行われます。鏡餅を食べることで、神様の力を授けてもらい、家族の健康を願います。	13日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 季節を味わう料理 冬が旬の鱈や、白菜、小松菜、大根、ごぼうなど、季節の野菜をたっぷりと使った料理を給食でも味わいましょう。	14日 ごはん、ごみん、しょうゆラーメン、牛乳 バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。
17日 ハヤシライス、ごはん、牛乳 安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。	18日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるものになり、成長期にはとても大切です。今日の給食には、鉄の多いレバー入り肉だんご、卵、小松菜などを使っています。	19日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 歯と口の健康 かみごたえのある食べ物（玄米・荳わかめ・ごぼう・れんこん・こんにやくなど）をよくかんで食べてしょうぶな歯をつくりましょう。	20日 ライス、ごはん、ごみん、牛乳 食べ物の役割「赤の食品」 赤の食品は、体をつくるものになります。今日の給食では、豚肉、ベーコン、みそ、牛乳です。	21日 ごはん、ごみん、しょうゆラーメン、牛乳 全国味めぐり「香川県」 香川県は瀬戸内海に面しており、温暖な気候で降水量が少ないのが特徴です。いりこ（煮干し）の原料となるカタクチワシがたくさんとれます。
24日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 学校給食の歴史 明治22年、山形県の小学校で、『おにぎり・焼き鮭・漬物』を昼食に出したのが、学校給食の始まりです。	25日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 学校給食の移り変わり コッペパンを油で揚げ、砂糖をまぶした『揚げパン』は、昭和39年頃から給食に出ています。50年以上たった今でも人気があります。	26日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 地産地消「にいまの日」 米や干し牛蒡、大根、ごぼう、白菜、ゆずなど、給食に新見市の食材をたくさん使っています。地域の食材を味わいましょう。	27日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日の給食では、ツナのうま味や、カレー粉やマスタードの風味、酢の酸味を利用して減塩を工夫して『減塩』を味わいましょう。	28日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 オリ・パラ給食「中国」 2月4日～20日まで、中国の北京で、冬季オリンピックが開催されます。これにちなんで、給食でも中国の料理を取り入れ
31日 ごはん、ごみん、さけのこまめ、牛乳 食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、かぜを予防しましょう。	☆味めぐり「香川県」☆ ★しっぽううどん★ 季節の野菜と油揚げなどを煮干しのだし汁で煮込み、うどんにかけて食べる郷土料理です。寒い冬には体が温まります。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。	★1月24日～30日は学校給食 週間です！★ ★戦争が終わって食べ物ほとんどなかった頃、アメリカからミルクや缶詰が送られ、戦争のため中止されていた学校給食が再開されました。これを記念して『学校給食 週間』ができました。 ★この機会にぜひ食べ物の大切さや役割について考え、感謝の気持ちをもって食事をいただきます。	★油淋鶏★ 揚げた鶏肉に、ねぎとしょうゆベースのタレをかけた料理です。 ★拌三絲★ 3種類の食材を千切り（絲）にした和え物（拌）です。 ★粟米湯★ 粟米はとうもろこし、湯はスープという意味です。	

1月分給食献立予定表

令和4年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 1献立 - (kcal) タバコ(g)	中学校 1献立 - (kcal) タバコ(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
6 (木)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 紅白なます 煮しめ	676 29.6	810 34.5	とりにく さわら	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん れんこん さやいんげん	にんじん ごぼう	こめ さとう さといも あぶら	むぎ ごま こんにゃく
7 (金)	ソフトめん トマトクリームソース 牛乳 野菜サラダ フルーツムース	670 29.5	833 36.6	とりにく クリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー	マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん	ソフトめん フルーツムース	あぶら ドレッシング
11 (火)	コッペパン ピオーネジャム 牛乳 ハムカツ ツナサラダ コーンクリームスープ	655 24.6	832 30.3	ハムカツ ツナ	ぎゅうにゅう	とうもろこし にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	パン ジャム マヨネーズ	じゃがいも あぶら
12 (水)	ごはん 味付けのり 牛乳 若鶏の照り焼き ひたし 白小豆入りぜんざい	689 26.6	811 30.2	とりにく かつおぶし しろあずき	ぎゅうにゅう あずき のり	にんじん こまつな	キャベツ	こめ さとう	むぎ しらたまもち
13 (木)	ごはん 牛乳 タラのごまみそがらめ 酢の物 けんちん汁	656 26.5	794 31.5	たら みそ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい にんじん ごぼう	こまつな だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま でんぶん	むぎ さとう さといも
14 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ	600 29	776 36.7	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく ねぎ	たまねぎ とうもろこし しょうが ブロッコリー	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう
17 (月)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	680 25.9	809 30.1	ぎゅうにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし アスパラ トマト	こめ あぶら ハヤシルウ (こめこ)	むぎ ドレッシング
18 (火)	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢かけ 小松菜のごまあえ かき玉汁 ミニアセロラゼリー	680 25.6	820 30.5	にくだんご (レバーいり)	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん ほうれんそう	こまつな たまねぎ	こめ あぶら でんぶん ミニゼリー	むぎ さとう ごま
19 (水)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめの酢の物 野菜のうま煮	641 21.6	757 24.8	さば さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	さやいんげん きゅうり ごぼう	キャベツ にんじん れんこん	こめ さとう こんにゃく	げんまい じゃがいも
20 (木)	ライス 牛乳 豚肉のオーロラソース サラダ 野菜スープ	651 27.7	789 33	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ブロッコリー さやいんげん にんじん	こめ でんぶん さとう ドレッシング	むぎ あぶら じゃがいも
21 (金)	しっぽくうどん 牛乳 五色あえ 煮干と大豆のごまがらめ	628 30.9	797 38.1	とりにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし	だいこん ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ ほうれんそう	うどん さといも さとう	あぶら ごま
24 (月)	もち麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 浅漬け すいとん	646 29.1	765 33.7	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちくわ	はくさい たくあん ごぼう ねぎ	きゅうり だいこん にんじん	こめ すいとん	もちむぎ
25 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 カレーシチュー 野菜サラダ 1食ドレッシング	696 26.3	899 33.5	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく アスパラ	パン さとう ドレッシング (こめこ)	あぶら じゃがいも カレーウ
26 (水)	ごはん 牛乳 千屋牛肉のすき焼き 野菜のゆず酢あえ ピオーネゼリー	689 27.2	828 32.4	ちやぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ はくさい ゆず	こめ さとう こんにゃく	むぎ あぶら ゼリー
27 (木)	ツナカレーピラフ 牛乳 チキンマスタートソテー 野菜のマリネ ミニピーチゼリー	661 29.9	772 34.5	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	にんじん グリーンピース きゅうり トマト パプリカ	こめ あぶら オリーブオイル	げんまい さとう ゼリー
28 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー) バンサンスウ 粟米湯 (スーミータン)	681 26.6	825 31.7	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん とうもろこし チンゲンサイ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
31 (月)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 ごまあえ みかん	636 26.9	762 32	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう はくさい みかん	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こめ さとう あぶら	むぎ でんぶん ごま

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

