



1月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆春の七草☆ 春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれていて、縁起の良い意味が込められています。給食では10日に、せり、すずな、すずしろと他の野菜を使った「七草ごはん」が登場します。 ★せり★競り勝つ ★なずな★なでて汚れを払う ★ごぎょう★仏さまの体(御形) ★はこべら★繁栄がはびこる ★ほとけのざ★仏の座 ★すずな(かぶ)★神様を呼ぶ鈴 ★すずしろ(大根)★けがれのない純白さ				
☆1月24日~30日は学校給食週間です!☆ 給食ができるまでには、たくさんの人が関わっています。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。				
6日 あかじのレモンずあえ ごはん みそ汁 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。				
10日 ミニみかん セリ さあらのこはくあげ ごはん 行事食「七草」 1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」には「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。				
11日 しらすのせみ せんざい いもより ごはん 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。				
12日 けんまい ごはん けんまい ごはん 歯と口の健康 かみごたえのある食べ物(玄米・茎わかめ・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は歯をつくりましょう。				
13日 フルー ムース ソフトめん トマトクリーム ソース 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事です。マナーを守って楽しく食事をしましょう。				
16日 みかん ハヤシライス やさいサラダ 食べ物役割「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、元気に過ごしましょう。				
17日 バター ロールパン サラダ やさいスープ 食べ物役割「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。				
18日 ひじきの いり ごはん 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。				
19日 タラの ごまみそ がらめ ごはん 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。				
20日 ミニアロ ゼリー しょうゆラーメン ちゅうあえ 食べ物役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、中華めん、油、ごま油、さとう、ゼリーです。エネルギーのもとになります。				
23日 ごはん ごはん 食事と感謝 私たちの食事は動物や植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう感謝し、大切にいただきます。				
24日 やさいサラダ ドレッシング カレーシチュー きなこあげパン 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。				
25日 さけの いしやき あぶら ごはん 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。				
26日 マンゴー プリン ルウローパン ビーフンサラダ 世界の食事「台湾の料理」 台湾料理は、中華料理をベースとし、独自のアレンジが加わった料理です。また、フルーツ王国と呼ばれ、一年中果物が食べられます。				
27日 ひるせ ヨーグル あじが 揚げ 岡山県味めぐり「真庭市」 真庭市にある蒜山では、約2000頭のジャージー牛が飼育されており、その数は日本一です。蒜山のジャージー牛からとれるしほりたての牛乳はうっすらと金色に輝くことから「黄金のミルク」と呼ばれています。給食はヨーグルトが登場します。				
30日 ミニピ やさい ゆずずあえ ごはん 地産地消「にいまの日」 米や干し牛肉、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。				
31日 ツナカレー ピラフ やさいのマリ チキンサラダ 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います。				
☆世界の食事「台湾の料理」☆ ★魯肉飯★ 台湾は屋台の文化が盛んで、魯肉飯は代表的な料理です。しょうゆ、五香粉などの香辛料で甘辛く煮込んだ豚肉をご飯の上にかけて食べます。 ★ビーフンサラダ★ うるち米の粉で作ったライスヌードルで、台湾では新竹市が産地です。汁ビーフン、焼きビーフン、サラダなどによく食べられています。 ★マンゴープリン★ マンゴーなどの南国フルーツがよく食べられます。				
★蒜山おこわ★ 真材のたくさん入ったおこわで、祭りや祝い事には必ず登場する蒜山を代表とする郷土料理です。				

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう
1月分給食献立予定表

令和5年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 1エネルギー (kcal) タバコ(g)	中学校 1エネルギー (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 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のレモン酢あえ ひたし みそ汁	647 25.3	784 30.1	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう みそ わかめ	レモン キャベツ にんじん だいこん	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら さとう
10 (火)	七草ごはん 牛乳 鯖のこはく揚げ ごま酢あえ ミニみかんゼリー	646 26.7	760 30.7	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご	だいこん みずな キャベツ にんじん	かぶ せり こまつな	こめ でんぶん ごま	あぶら さとう ゼリー
11 (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	692 26.9	815 30.5	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	キャベツ こまつな	にんじん	こめ さとう	むぎ しらたまもち
12 (木)	玄米ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめのごま酢あえ 野菜のうま煮	634 22.5	783 27.9	ししゃも かまぼこ くきわかめ	ぎゅうにゅう ひらてん	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 でんぶん ごま じゃがいも	げんまい あぶら さとう こんにやく
13 (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	656 29.3	819 36.4	とりにく クリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース 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 ムース	あぶら ドレッシング
16 (月)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ みかん	640 23.5	770 27.7	ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく	とうもろこし グリンピース キャベツ アスパラ	こめ あぶら ドレッシング	むぎ ハヤシルウ (こめこ)
17 (火)	バターロールパン 牛乳 豚肉のオーロラソース サラダ 野菜スープ	647 30.2	867 38.6	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	バターロール あぶら じゃがいも	でんぶん さとう ドレッシング
18 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ ひじきの炒り煮	629 24	751 27.9	さば とりにく ひじき	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう	ほうれんそう さやいんげん	こめ ごま あぶら	むぎ こんにやく さとう
19 (木)	ごはん 牛乳 タラのごまみそがらめ 酢の物 けんちん汁	654 26.3	792 31.4	タラ 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 さとう あぶら でんぶん	むぎ ごま さといも
20 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ ミニアセロラゼリー	632 27.5	772 33.1	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん もやし にんにく ねぎ	たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	あぶら さとう
23 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のみそ煮込み ごまあえ	630 24.8	762 29.4	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう みそ	だいこん さやいんげん ほうれんそう	にんじん はくさい	こめ こんにやく あぶら ごま	むぎ さといも さとう
24 (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	あぶら じゃがいも カレールウ (こめこ)
25 (水)	もち麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 浅漬け すいとん	653 29.1	757 31.6	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
26 (木)	魯肉飯 牛乳 ビーフンサラダ マンゴープリン	668 28.6	800 34.1	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ	しょうが たけのこ ねぎ にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぶん マンゴープリン	むぎ さとう ごまあぶら ビーフン
27 (金)	蕨山おこわ 牛乳 鰯のから揚げ 大根の柚香漬け 蕨山ヨーグルト	678 27.6	782 30	とりにく ちくわ あじ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	ごぼう しいたけ しょうが きゅうり	にんじん グリンピース だいこん ゆず	こめ さとう でんぶん	もちごめ あぶら
30 (月)	ごはん 牛乳 千屋牛肉のすき焼き 野菜のゆず酢あえ ミニももゼリー	676 27.2	814 32.4	ちやぎゅうにゅう 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 こんにやく	むぎ あぶら ゼリー
31 (火)	ツナカレーピラフ 牛乳 チキンマスタードソテー 野菜のマリネ	641 29.7	751 34.2	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	にんじん グリンピース きゅうり トマト	こめ あぶら オリーブオイル	げんまい さとう

☆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。

