

1がっ こんだてひょう

旭小学校給食調理場

令和2年度

日付	主 食	こんだて		ざいりょう		
		①…主菜 ②…副菜 (★付者は、主食とあわせてたべます。) ③…その他 ④かぼのシチュー	きいろのしょくひん (おつやちからになる)	あかのしょくひん (からだをつくる)	みどりのしょくひん (からだのちようしをどとのえる)	ちようみりょう
7	パン	④かぼのサラダ	あぶら じゃがいも ごめこ パター	とりにく なまクリーム きゅうにゅう	たまねぎ かぶ にんじん しめじ ブロッコリー	とりから しお こしょう しろワイン
8	うどん	④ぶりのおろしに ⑤おななくさそうに	さとう ごま かたくりこ あぶら もち	とりにく	だいこん しょうが はくさい にんじん ししいだけ ななくさ※	とりから しお こしょう みりん こいくちしょうゆ さけ
12	うどん	④ほろほうさい ⑤ほろさめのすのもの	あぶら かたくりこ ほろさめ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく いか えひ ちくわ うずらたまご	はくさい にんじん たまねぎ しいだけ きぬさや しょうが きくらげ	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう
13	うどん	④いわしのしょうがに (⑤はくさいのおかかあえ) ⑥きのごとあつあげのみそしる	(さとう)	いわしのしょうがに (かつおぶし)	(はくさい) たまねぎ ごまつな にんじん しめじ ししいだけ えのきだけ ねぎ	(こいくちしょうゆ す) にぼし
14	スパゲッティ	④ナポリタン ⑤だいこんサラダ	スパゲティ あぶら	ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン	ケチャップ ウスターソース こしょう こいくちしょうゆ あかワイン しお
15	うどん	④にくじゃが ⑤おほいにくあえ	じゃがいも さとう ごま さとう	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ ししいだけ きゅうり はくさい にんじん はいにく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ す うすくちしょうゆ
18	うどん	④ポトフ ⑤おろふろしらあえ	じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ごま	ウィンナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ	うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう さばぶし にぼし
19	うどん	(●のりのつくだに) ④ごもくまめ ⑤のっぺいじる	さとう きどいも かたくりこ	(のりのつくだに) だいや とりにく きつあげ こんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん あおまめ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ししいだけ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ さばぶし にぼし さけ しお みりん
20	うどん	★④ピピンパ ⑤どうぶサラダ	ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま さとう	きゅうりにく たまご	にんじん もやし ほうれんそう ぜんまい ししいだけ にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ トウパンジャン
21	うどん	④ちゃんこうどん ⑤しおくらげときゅうりのあえもの	うどん さとう	とりにく いわしつみれ ちくわ みそ	にんじん ししいだけ はくさい だいこんは ねぎ もやし きゅうり にんじん	にぼし うすくちしょうゆ みりん さけ す うすくちしょうゆ
22	うどん	★④カレーライス ⑤たまねぎドレッシングサラダ	じゃがいも マーガリン ごむぎこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー	カレーご ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース チャツネ りんごビューレ しお こしょう とりから たまねぎドレッシング
25	うどん	()はあげパンのざいりょう ④にくだんこのスープ ⑤ヨーグルト	(アーモンド さとう) マロニー	(きぬこ) にくだんこ	はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん ししいだけ	(しお) うすくちしょうゆ さけ こしょう さばぶし にぼし しお
26	うどん	④さけのおゆき (●のり) ⑤ほうれんそうとたくあんのお えもの ⑥かぼちゃのみそしる	(ごま さとう)	さけのおゆき (のり)	(ほうれんそう たくあん) かぼちゃ えのきだけ ねぎ	(こいくちしょうゆ) にぼし
27	うどん	④さどいものみそに ⑤せんざりだいにのごますあえ	さどいも さとう さとう ごま	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく あおまめ しょうが せんざりだいこん きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ みりん さけ す うすくちしょうゆ
28	うどん	④とうにゅうたんたんめん ⑤コールドローサラダ	ちゅうかめん ごま ラー油 マヨネーズ さとう	ぶたにく とうにゅう	しょうが チンゲンサイ にんじん しいだけ たら にんにく きゅうり キャベツ にんじん ごん	さけ こいくちしょうゆ けいとんたん うすくちしょうゆ しお こしょう す
29	うどん	④チキンなんばん (●タルタルソース) ⑤キャベツ ⑥おほいじる	かたくりこ あぶら さとう (タルタルソース) さどいも	とりにく	レモンじる (キャベツ) はくさい にんじん だいこん こんにゃく ししいだけ ねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ す (うすくちしょうゆ) うすくちしょうゆ しお さけ にぼし

※ ごはん、パンは「きいろのしょくひん」、きゅうにゅうは「あかのしょくひん」です。
 物質の割合や価格の高騰などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
 (○)はハッピーにんじんの日です。

日付	主食	こんだて	テーマ	ひとくちメモ
7	パン	◎かぶのシチュー ○かぼちゃのサラダ	3学期	あけましておめでとうございます。冬休みは、体を休めて、気持ちよく新しい年を迎えることができました。いつもより、「おうち時間」の多い年ですね。こんな時だからこそ、家族とテーブルを囲んで、食事を楽しみながらゆっくりお話ししたり、家事の手伝いをし、家族に感謝の気持ちを伝える時間を作りましょう。2021年も、皆さんにとってよい年となりますように、今年も美味しい給食を、楽しみにしてください。
8	うどん	◎ぶりのおろしに ○ななくさそうじ	正月	白挙では、正月に「おせち」や「雑煮」を食べ、1月7日には「七草がゆ」を食べる風習があります。このような料理にはそれぞれ、新しい年がよい年になるよう、様々な願いが込められています。今日の給食に出ている「ぶり」は、成長するにつれてゆび毛が落ちることから、「出世魚」と言われ、縁起がよいとされています。「雑煮」は、新年を迎えるにあたって年神様にお供えするめでたい料理です。おいしくいただけます。
12	うどん	◎ほうぼうさい ○ほろぎめずのもの	栄養素の働き	給食の献立表では、それぞれの食事に含まれる栄養素の働きによって、黄・赤・緑の3色に区分けされています。黄色は、「主に熱や力をつくるものになる食品」で、ごはんやパン、めん、いもなどがあります。赤色は、「主に体を作るものになる食品」で、肉や魚、大豆、卵、豆類、海藻などがあります。緑色は、「体の働きを助ける食品」で、野菜やきのこ、果物などがあります。献立表を見て、今日の給食に使われる食事に含まれる栄養素の働きを知りましょう。
13	うどん	◎いわしのしょうがに (○はくさいのおかあえ) ○香のごとあつあげのみそしる	食器の並べ方	食器をきれいに並べることは、大切な食卓のマナーです。日本の食卓では、「左にごはん、右に汁物、奥におかず」という並べ方が基本です。今日の給食では、左に「ごはん」、右に「味噌汁」を盛ります。そして、ごはんは味噌汁の奥に「いわしのしょうがに」、その右側に「半割」を盛ります。正しく並べることができていましたか？毎日意識することで、食卓を正しく並べる習慣を身につけましょう。
14	うどん	◎ナポリタン ○だいこんサラダ	天板(煮物クイズ)	箸が刺さる天板について、煮物クイズです。天板は、葉っぱがついている上の部分と、縮んでくっついてくる下の部分とで、甘さが少し違います。上の部分と下の部分、より甘いのはどちらでしょうか。答えは、葉っぱがついている上の部分です。サラダや天板おろしなど、天板を生で食べる場合は、甘い味のある上の部分の方が向いています。下の部分も、味噌汁や揚げ物などにして美味しく食べられます。野菜の部位によって使い分けの、面白いですね。
15	うどん	◎にくじゃが ○ほいにくあえ	じゃがいも	じゃがいもは、でんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多い食品です。野菜に含まれるビタミンCは、煮ると水に溶けだしやすいですが、じゃがいもは、加熱するとでんぷんが固まって、いもの中にビタミンが閉じ込められるため、ビタミンCが溶けださなくて、無駄なく栄養をとることができます。肉の旨味がしみ込んだじゃがいもを、味わって頂きましょう。
18	パン	◎ポトフ ○ようぶうしらあえ	血を予防	血に負けないためには、バランスのよい食事をとり、手洗い・うがいをし、運動を十分にとることが大切です。また、外遊びや運動をすることで、血に負けない体をつけることができます。正しい姿勢ですが、積極的に体を動かして、体力をつけましょう。
19	うどん	(●のりのつくだに) ◎こもくまめ ○のっぺいじる	大豆	大豆は、日本人にとってなじみの深い作物です。和食に欠かせない調味料の「醤油」や「味噌」、和菓子に良く利用される「きな粉」も大豆から作られています。今日の給食では、五目豆に大豆を使っています。また、のっぺいじるの豆腐や味噌汁も、大豆から作られた加工品です。大豆は加工され、様々な食品に使われます。毎日の食卓でも探してみるといいですね。
20	うどん	◎ピビンバ ○どうぶサラダ	ピビンバ	ピビンバは、韓国料理の一つです。ご飯の上に野菜の和え物や肉、卵などの具を乗せて、よくかき混ぜて食べます。給食では、醤油やトウバンジャンなどの調味料を使って、韓国の味付けを再現しました。今日のピビンバには、ほうれんそうやぜんまいなど、たっぷりの野菜やしいたげが入っており、栄養満点です。
21	うどん	◎ちゃんこうどん ○しおくらげとさけりりのあえもの	食感	食べ物を食べた時に、口の中や喉で感じる感覚を、食感といいます。日本には、食感を表す言葉が、外国語に比べて多いといえますが、どのようなものがあるでしょうか。「ホクホクのかぼちゃ」、「ねばねばの納豆」、「ぶりのスリ」など、たくさんありますね。自然に生まれた日本だからこそ、様々な食感があり、それぞれの食感を楽しむことが出来ます。今日の給食はどのような食感が出来るでしょうか。毎日の食卓も、食感を楽しみながら頂きましょう。
22	うどん	◎カレーライス ○たまねぎドレッシングサラダ	カレーライス	カレーライスは、子どもから大人まで人気のメニューです。旭小学校の給食では、小豆を混ぜて、ルウを手作りしています。時間をかけてとろりととったスープと、大きな粒でじっくり煮込んだ肉や野菜、手作りのルウを合わせることで、美味しいカレーが出来上がります。カレーは、家庭によっても、使う食材や作り方が異なります。美味しさの秘密を探しながら、頂きましょう。
25	あげパン	() はあげパンのざいりょう ◎にくだんごのスープ ○ヨーグルト	給食感謝週間	今日は、1月25日から29日までの1週間は、「給食感謝週間」です。私たちは、自然の恵みや、多くの方々の支えによって、安全・安心で美味しい給食を頂くことが出来ています。食料を作る人、運ぶ人、調理する人、お金を払ってくれるおうちの方など、食料を支えて下さる方々は、皆さんが元気に学校生活を送ることを一層に願っています。このことを忘れずに、感謝の気持ちをこめて、毎日の給食をいただきます。
26	うどん	◎さけのしおやき (●のり) ○ほうれんそうとたくあんのおえもの ○かぼちゃのみそしる	給食のはじまり	給食は、昔から100年以上前、山形県のお寺に開かれた聖徳院学校という学校で始まりました。農作は、お弁当を持っていくことができない子どもたちのために、おにぎりとおかずを出したのが始まりです。給食が始まった頃のおかずには、焼き魚と揚げ物、汁物が定番となっていました。今日は、その頃の給食を再現した献立です。給食は昔から、子どもたちの成長を願って作られていたんですね。
27	うどん	◎さといものみそに ○せんざりだいごんのごますあえ	地産地消	今日の給食は、国産や半切り天板など、宮城県で多く産れる食材を使用しています。宮城県で産れる国産は、乾燥や湿気に強く、たくさん量を収穫することができます。また、宮城県は、半切り天板の生産量が日本一です。半切り天板は、生の天板と比べてカルシウムやビタミン、鉄が多く栄養豊富な食品です。地元で産れる食材を食べることで、地産地消に取り組みしましょう。
28	うどん	◎どうにゅうだんだんめん ○コールスローサラダ	食卓のマナー	食卓のマナーを守ることは、食べ物を、食卓を清潔に保つてくれる方々に対する感謝の気持ちを表します。「いただきます」や「ごちそうさまでした」の挨拶、食べるときの姿勢、箸使いなど、守るべきマナーは、たくさんありますね。毎日の生活を送る中で、食卓のマナーを守っているか考えてみましょう。
29	うどん	◎チキンなんぼん (●タルタルソース) ○キャベツ ○ほろいじる	給食調理	今日は、給食感謝週間でした。自然の恵みや、多くの方々の支えによって、私たちの給食は作られています。今日は、給食調理師のチキン南蛮やパスタなど、給食調理に詳しい献立です。宮城県産でとれた肉や野菜、地元の方で作った豆腐などを使っています。ふるさとの味を知り、毎日の食卓に生かしながら、次の世代に伝えていきたいですね。