

[1 月 分 献 立 表]



2024年 1月

町田市立本町田東小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	牛乳 むぎ入りごはん しゃけのおやき キャベツとこまつなのごまみそあえ 白玉ぞうに	さけ みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	精白米 米粒麦 三温糖 さといも 白玉粉 上新粉	白すりごま	にんじん こまつな	キャベツ だいこん	601 kcal 19.5 g 13.0 g 2.7 g
12 金	牛乳 けんさんやき ほうれん草とはくさいのおひたし スキージ	みそ 花かつお 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 だし昆布	アルファ化米 上白糖 さつまいも つきごんにやく	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ		549 kcal 21.4 g 12.1 g 3.4 g
15 月	牛乳 ごはん・こんぶふりかけ 松風焼き はくさいときゅうりのゆかりあえ 沢煮わん	花かつお 豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 刻み昆布 だし昆布	精白米 上白糖 パン粉 かたくり粉	白いりごま ひまわり油	にんじん ゆかり	ねぎ はくさい きゅうり だいこん 干し椎茸	558 kcal 26.6 g 18.9 g 2.1 g
16 火	牛乳 ごはん ホタテのバターしょうゆやき ほうれん草とキャベツのごまあえ ごじる	ほたてが い大豆 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ みそ	牛乳	精白米 上白糖	有塩バター 白いりごま 白すりごま ひまわり油	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ	496 kcal 24.1 g 15.5 g 2.0 g
17 水	牛乳 みそにこみうどん ごまドレサラダ 鬼まんじゅう	鶏肉 なると みそ	牛乳	上白糖 冷凍うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉 上新粉	ひまわり油 白すりごま	にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	456 kcal 19.4 g 13.5 g 2.8 g
18 木	牛乳 きなこあげパン げんきサラダ ポークビーンズ	きな粉 糸揚げ 大豆 豚肉	牛乳 刻み昆布	ショートニング 上白糖 三温糖 小麦粉 じゃがいも	米油 ひまわり油	にんじん トマトケチャップ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース	625 kcal 26.6 g 28.2 g 1.8 g
19 金	牛乳 マーボーどうふどん わかめスープ シナモンポテト	豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも グラニュー糖	ひまわり油、ごま 油、白いりごま、 米油	にんじん、にら	にんにく、しょう が、たけのこ、干 し椎茸、ねぎ、も やし	700 kcal 26.5 g 25.0 g 2.4 g
22 月	牛乳 ごはん さわらのみそやき えのきとこまつなをあえもの がめに	さごし みそ 鶏肉	牛乳	精白米 上白糖 板こんにやく 三温糖	ひまわり油	こまつな にんじん きやいんげん	えのき たけのこ しいたけ	618 kcal 30.4 g 18.9 g 1.9 g
23 火	牛乳 ひるぜんやきそば かきたま汁 きびだんご	鶏肉 みそ 木綿豆腐 たまご 絹ごし豆腐 きな粉	牛乳 あおのり	蒸し中華めん かたくり粉 きび 白玉粉 三温糖	ひまわり油 白すりごま	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやしりんご しょうが にんにく えのき ねぎ	581 kcal 26.7 g 17.7 g 2.8 g
24 水	牛乳 ごはん・韓国風のりふりかけ ツナみそサラダ しお肉じゃが	ツナ みそ 豚肉	牛乳 きざみのり	精白米 上白糖 三温糖 じゃががいも しらたき	ごま油 白いりごま ひまわり油	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース	505 kcal 19.4 g 13.1 g 1.6 g
25 木	牛乳 むぎ入りごはん そぼろ納豆 にあい けんちん汁	鶏ひき肉 挽きわり納豆 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 しらたき	ひまわり油	万能ねぎ にんじん	しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん ねぎ	529 kcal 26.2 g 17.8 g 1.6 g
26 金	牛乳 丸パン ビーンズコロケッ フレンチサラダ ミネストラスープ	豚肉 丸パン 大豆 ベーコン	牛乳	丸パン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 三温糖	ひまわり油 米油	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	562 kcal 21.3 g 24.0 g 3.1 g
29 月	牛乳 わかめごはん ちくさやき いそかあえ とん汁	豚肉 たまご 花かつお 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ ひじき きざみのり だし昆布	精白米 米粒麦 上白糖 板こんにやく	ひまわり油	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ だいこん ねぎ	534 kcal 26.3 g 17.8 g 2.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 火	牛乳 ソイどん 和風サラダ やさいスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	アルファ化米 三温糖 小麦粉	ひまわり油 白すりごま	にら にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのき	589 kcal 22.1 g 23.2 g 2.7 g
31 水	牛乳 むぎ入りごはん ユウリンチー はるさめサラダ ちゅうか風コンソープ	鶏肉 たまご	牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 じゃががいもはるさめ	米油 ごま油	にんじん	しょうが ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	604 kcal 24.1 g 21.3 g 2.2 g

都合により献立内容を変更する可能性がありますのでご了承ください



今月の献立から・・・

- ★11日(木) 鏡開き給食(白玉雑煮)**
 1月11日は「鏡開き」。「鏡開き」とはお正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事のことで、「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。給食ではもちの代わりに白玉を使った「白玉雑煮」を提供します。みなさんが今年一年、元気いっぱい過ごせますように。
- ★12日(金) 新潟県の料理(けんさん焼き スキージ)**
 1月12日は「スキージ記念日」。1911年1月12日に、オーストリアのレルヒ少佐が、新潟県高田氏の陸軍歩兵連隊で日本人に初めてスキージの指導を行ったことから制定されました。そのことから、新潟県の郷土料理を紹介します。「けんさん焼き」はおにぎりの上に生味噌や甘味噌などを塗って焼いた料理。上杉謙信が戦時に兵糧として、冷めてかたくなってしまったおむすびを剣先に刺して焼いたのが、この料理の始まりと言われてます。また、「スキージ」はスキージの訓練時に出されたさつまいものようなみそ汁が原産の料理。大根や人参を短冊切りにしてスキージ板を、つきごんにやくはスキージのシュプール、豆腐は雪やあられ、長ねぎとごぼうはかんじき、しいたけはみのやぶを表現しているそうです。
- ★16日(火) 北海道森町ホタテ提供事業参加給食(ホタテのバターしょうゆ焼き)**
 原発処理水の海洋放出問題で中国が日本産の水産物を全面禁輸した影響で、出荷できないホタテで加工業者の倉庫がいっぱいになっています。町田市は北海道森町のホタテを全国の学校給食に無償で提供する事業に参加し、給食でホタテを提供します。この事業は、北海道森町の水産業を支えるとともに、北海道のホタテのおいしさを知ってもらうために行われているもののため、ホタテをメインでおいしく食べてもらいたいと思われ、メニューな調理方法であるバターしょうゆ焼きにします。おいしいホタテをお楽しみに。
- ★17日(水) 愛知県の料理(味噌煮込みうどん 鬼まんじゅう)**
 金のしゃちほこで有名な名古屋城がある愛知県。今回は愛知県の郷土料理から「味噌煮込みうどん」と「鬼まんじゅう」が給食で登場します。「味噌煮込みうどん」は、八丁味噌を使った汁にコシの強いうどんを入れて煮込んで作る料理。鬼まんじゅうは徳川家康の居城であった岡崎城から八丁(約870m)離れたところにある八丁村が発祥の豆味噌で、他の味噌に比べて栄養価が高く、三河の地において、その健康効果を踏まえた赤味噌文化が根付いています。また、「鬼まんじゅう」は戦中、戦後の食糧難の時代に作られ、米の代わりの主食として広まった料理。角切りにしたさつまいもの角がこつこつ見える鶏肉、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名前がついたと言われてます。
- ★22日(月) 福岡県の料理(がめ煮)**
 学問の神様として知られる菅原道真がまつられている太宰府天満宮がある福岡県。今回は福岡県の郷土料理から「がめ煮」です。博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)がこの料理の名前の由来と言われています。また、豊臣秀吉のおこした文禄の役の時、朝鮮に出兵した兵士が当時「どぶがめ」と呼ばれていたスッポンと、ありあわせの材料を煮込んで食べたのがはじまりで、そこから「がめ煮」と名付けられたという説も伝わっています。今では、スッポンでなく鶏肉を使うのが一般的で、「がめ煮」は正月料理や精進料理としても作られる一品。全国的には「筑前煮」と呼ばれていて、昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから、「筑前煮」と呼ばれるようになったと言われています。
- ★23日(火) 岡山県の料理(ひるぜん焼そば きびだんご)**
 桃太郎のお話のもとになった伝説が残る吉備津神社がある岡山県。今回は岡山県の郷土料理から「ひるぜん焼そば」と「きびだんご」です。「ひるぜん焼そば」は、岡山県北部の瀬山地方で生まれたご当地料理。昭和30年代ごろからこの地方では、冬の保存食として各家庭で作られていた味噌を使いシンギスカンを食べることがブームになりました。そのシンギスカンのタレを焼そばのソースとして使って作ったのが「ひるぜん焼そば」です。また、「きびだんご」は桃太郎のお話で、桃太郎が猿・犬・雉を仲間にするために配ったもの。穀物の黍を使っていること、昔、吉備の国と呼ばれていたことから、「きびだんご」と呼ばれるようになったと言われてます。きびのプチプチとした食感を楽しんでください。
- ★25日(木) 茨城県の料理(そぼろ納豆 煮合い)**
 世界最大120mの高さをほこる牛久大仏がある茨城県。今回は茨城県の郷土料理から「そぼろ納豆」と「煮合い」です。「そぼろ納豆」は秋に収穫した大豆で納豆を作り、近所やお寺に配る際、余った納豆を長い間食べられるようにした納豆と切干大根を合わせて、塩やしょうゆなどに漬け込んだ水戸市の伝統的な料理です。方言で「しょぼろ納豆」とも呼ばれています。また、「煮合い」は茨城県が作り面積・生産量ともに日本一のれんこんを使った料理。れんこんやごぼうを煮て和えることから、「煮合い」と呼ばれるようになったと言われており、「子安講(こやすこう)」;毎月19日に安産祈願のために子安神をまつる講)などの多い地域で、その際のおもてなし料理として振舞われていたそうです。