

日	曜日	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	栄養価	日	曜日	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	栄養価
9	木	ぶり かつお節 さつま揚げ 牛乳	精白米 油 こんにゃく 砂糖 さつまいも	ゆかり こまつな もやし にんじん ごぼう 椎茸 さやいんげん だいこん	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g	22	水	豚肉 いか ひじき みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま かたくり粉 こまつな 中華ドレッシング 天ぷら粉 マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし こまつな ブロッコリー きゅうり キャベツ ずりおろし洋梨 ミネゼリー	エネルギー 851 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.0 g
10	金	生揚げ 豚肉 めぼろ 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 油 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ びくざり芋 チヂミ 青ピーマン だいこん ゆかり もやし こまつな パセリ	エネルギー 746 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.5 g	23	木	豚肉 大豆ミート 豆腐 焼き竹筒 あおのり ローラム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 天ぷら粉 はるさめ 中華ドレッシング	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし 椎茸 青梗菜 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 752 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g
14	火	煮っ子 ひじき ぶり かつお節 豆腐 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 大豆 牛乳	精白米 薄力粉 パター 油 砂糖 パン粉 かたくり粉 こまつな ごま油 中華ドレッシング	玉葱 にんじん トマト パセリ もやし 青ピーマン ごぼう きゅうり コーン ずりおろしりんご ミネゼリー	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g	24	金	鶏肉 あおのり かつお節 牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖 こんにゃく タルタルソース ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし さやいんげん こまつな にんじん きゅうり	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
15	水	豚肉 ししゃも かつお節 チーズ 牛乳	精白米 ごま油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 天ぷら粉 ごま油 フレンチドレッシング	しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉葱 グリンピース こまつな もやし コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	27	月	シルバー かつお節 豚肉 ツナ 牛乳	精白米 ごま油 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ	しょうが こまつな にんじん グリンピース 玉葱 きゅうり コーン キャベツ 海苔漬	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
16	木	鶏肉 ひじき ミックスビーンズ ツナ 牛乳	精白米 油 ごま油 ごま さつまいも マヨネーズ	にんにく 玉葱 りんご キャベツ 青ピーマン こまつな えのきたけ にんじん きゅうり 黄桃缶詰	エネルギー 724 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	28	火	鶏肉 ひじき 大豆 ツナ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん みずな レモン ごぼう にんじん みか缶詰	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g
17	金	シルバー ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	マーブルチョコ パン ゼラチン 薄力粉 油 じゃがいも パンネ (マカロニ) オリーブ油 ごま パター	パセリ にんにく 玉葱 トマト 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん レモン こまつな もやし コーン	エネルギー 739 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g	29	水	塩昆布 鮭 みそ わかめ 豆腐 ナゲット 牛乳	精白米 油 砂糖 はるさめ ごま油 じゃがいも パター	しょうが にんじん 玉葱 えのきたけ キャベツ きゅうり コーン パセリ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.0 g
20	月	生揚げ 豚肉 鶏肉 焼き竹筒 うずら卵 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし 椎茸 ねぎ にら キャベツ 切干だいこん	エネルギー 777 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	30	木	鶏肉 かつお節 ローズハム ひじき みそ チーズ 牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま	ゆかり しょうが こまつな にんじん キャベツ にら コーン ブロッコリー	エネルギー 739 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.2 g
21	火	さば みそ 豚肉 大豆 あおのり 牛乳	精白米 砂糖 ごま 油 かたくり粉	しょうが ゆず こまつな キャベツ もやし こんにゃく にら コーン かぼちゃ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g	31	金	鶏肉 いか ヨーグルトゼリー かつお節 牛乳	精白米 油 かたくり粉 はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チョップ アップルソース ブロッコリー だいこん きゅうり	エネルギー 759 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.6 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。
 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。
 加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

給食で実施する日本の郷土料理を紹介します!

チキン南蛮 宮崎県の郷土料理 1月24日(金)提供予定
「南蛮漬け」は戦国時代に来日したポルトガル人から伝わりました。チキン南蛮は、南蛮漬けの調理法を使って宮崎県延岡市で誕生した料理です。

魚の南部焼き 東北部地方の郷土料理 1月27日(月)提供予定
岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの産地のため、ごまを使った料理には「南部」とつけられているそうです。

山賊焼き 長野県の郷土料理 1月28日(火)提供予定
鶏肉をにんにくしょうゆだれに漬け、片栗粉をまぶして揚げます。名前の由来は、「山賊は物を「とりあげる(鶏・揚げる)」から」と言われています。

鮭のチャンチャン焼き 北海道の郷土料理 1月29日(水)提供予定
鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした料理。名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃん」とつくから、「お父ちゃんがつくるから」など、さまざまな由来が伝えられています。

とり天 大分県の郷土料理 1月30日(木)提供予定
大分県発祥の鶏肉料理で、鶏肉に下味を漬けた後、天ぷら衣をつけて油で揚げます。地域や家庭によって使用する鶏肉の部位や、作り方や食べ方にさまざまなバリエーションがあるそうです。

今月のリクエスト献立

1月10日(金) フライドポテト

1月21日(火) さばのゆずみそ焼き

~知ると楽しい~

おせち料理の由来

正月のおせちは、1年の家内安全と無病息災を願うものです。そのため、材料も内容も、語呂合わせで縁起を担ぐものが多くあります。

きんとん: 金団と書き、黄金色をしていることから、金運上昇の願いが込められている。
 田作り: 材料のカタクリイワシを田畑の肥料に使ったことから、豊作を願って。
 伊達巻: 着物の柄に似ていたことから、着るものに困らないように。
 紅白なます: 紅白の水引をイメージしたもので、家庭の平和を願って。
 里芋: 土の中に小学をたくさんつけることから子孫繁栄の願いが込められている。
 れんこん: 穴が開いていて、将来の見通しがいよいよに。
 ごぼう: 根野菜なので一家の土台がしっかりするようにとの願いが込められている。
 えび: 腰が曲がるまで長生きできるように。
 数の子: 一腹にたくさん卵があるところから、子孫繁栄を願って。
 昆布巻き: よる「こぶ」の語呂合わせ。
 ぶり: ぶりは出世魚であるところから、立身出世を願って。
 黒豆: 「まめまめしく(=真面目によく) 働けよう」との願いが込められている。

(参考文庫: 農林水産省ホームページ「おせちは一年の幸を願う料理。おせちを知って作ってみよう!」)

1月9日(木)の給食は、おせち料理を取り入れた献立です。皆さんがこの一年元気に過ごせますように!

ゆかりごはん
ぶりの照り焼き
筑前煮
紅白なます
さつまいものきんとん
牛乳

《1月の平均栄養価》

エネルギー: 770 kcal たんぱく質: 32.4 g
 脂質: 21.9 g 食塩相当量: 2.2 g
 カルシウム: 364 mg 鉄分: 3.6mg