



月	火	水	木	金
1月のめあて - 日本の食文化を知ろう ~和食文化の特徴~				
年中行事との密接な関わり				
正月のおせち料理やお雑煮から始まり、各種の節句や地域の祭りを とを経て、大みそかの年越しそばにいたるまで、和食は、様々な年中 行事との関わりがあります。				
和食を支える役者たち				
(調味料) 「和食」に欠かせない調味料。塩と砂糖以外は、すべて発酵の力を借りてうま味 を帯びた発酵調味料です。だし汁や食材のうま味に、調味料のうま味が重なる ことでおいしさを増す料理が和食です。				
(うま味) こちら、和食に欠かせないだし汁のうま味。まず最初に1908年に発見され たのが昆布のうま味成分の「グルタミン酸」、次いでかつお節のうま味成分「イノ シン酸」、さらに、干しいたけのうま味成分の「グアニル酸」が発見され、これら は全て日本人によって発見されました。				
給食のめあて				
配膳図 下線の献立は、カミカ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。				
赤の食品～血や肉や骨になる～ 緑の食品～体の調子を整える～ 黄色の食品～熱や力になる～				
栄養士からのメッセージ				
基準量 中学生 栄養価 エネルギー 820kcal エネルギー(kcal) 764 たんぱく質 30g たんぱく質(g) 30.0 脂質 ～27g 脂質(g) 28.4 塩分 ～3g 塩分(g) 4.5				
8日 手作りを味わおう				
かいとうサラダ ピザトースト カレーワンタン スープ 緑黄色野菜				
チーズ牛乳 こんぶ まぐろ缶 とり肉 牛乳 キャベツにんじん たまねぎ もやしにら パン さとう ワンタン バター				
久しぶりに手作りのピザトーストが登場 します。お楽しみに。				
11日 成人の日				
鏡餅 鏡餅は大小2個のおもちを重ね、裏白 (うらしろ)、鰯(いわし)は、昆布、だいた い(みかんより酸っぱくて青い)などで飾つ た、神様へのお供え物です。もちは歳月を表 す望月(もちづき)の「望(もち)」にちなみ、 また鏡は人の心を映す神様とも考えられ、 3種の神器の一つである八咫鏡(やたのかが み)。「やた」は巨大の意)をかたどったもので す。 正月も11日になると、供えていた鏡もちを 下げて、「鏡開き」の儀式を行います。鏡開 きは切腹を連想させる「切る」という言葉を 避ける意味から、刃物を使わず に手や太づちを使って割って小 さくします。そして、お正月の 終わりに雑煮や汁粉として家族 の幸せを願っていただきます。				
12日 行事食を味わおう				
行事食 てつくりぜんざい あさづけ しっぽくうどん さかな 食赤品の 鶏肉 あぶらあげ こんぶ 牛乳 食緑品の にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが はくさい にんじん 食の黄色 ソフトめん 白玉だんご あずき さとう さといも あぶら ごま				
13日 今月のめあてを確認しよう				
ひじきに とりにく みそやき ごはん どんこじり 食赤品の 鶏肉 みそ 干ひじき あぶらあげ だいず とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳 食緑品の にんにくにんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこしにら 食の黄色 こめ さとう あぶら 色 じゃがいも バター				
14日 世界の料理献立				
こまつなナムル マーボー豆腐 ごはん いかのスープ 食赤品の とうふ 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 食緑品の ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし 食の黄色 かたくりに ごま油 さとう あぶら こめ				
15日 給食なし				
私立高校試験日 弁当 弁当				
1月11日の鏡開きにちなんで、ぜん ざいを用意しました。昔から、鏡開きの日 には、鏡餅を割って、雑煮やおしるこ・ぜん ざいにして食べてきました。				
献立表で今月のめあてを確 認しましょう。				
マーボー豆腐は、中華料理ですが、 中華料理の中でも、唐辛子や中国山 椒を使用するのが特徴の四川料理に 分類されます。				
栄養価 エネルギー(kcal) 899 エネルギー(kcal) 776 エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 39.8 たんぱく質(g) 39.8 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 18.4 脂質(g) 17.5 脂質(g) 24.1 塩分(g) 4.9 塩分(g) 2.7 塩分(g) 3.7				

えびと いかのチリソース炒め		作って みませんか	
<材料> 5～6人分		<作り方>	
えび・・・200g		① えびは殻つきのものは殻と背わたを取り、酒を振りかけておく。	
いか・・・200g		② いかは、短冊に切り、酒を振りかけておく。	
酒・・・大さじ1		③ ねぎとにんにく、しょうがはみじん切りにする。	
片栗粉・・・適量		④ トマトケチャップ、砂糖、豆板醤、酒、水を合わせておく。	
揚げ油・・・適量		⑤ フライパンにごま油を熱し、③を入れて炒め、香りが出たら④の調味料を加え、火を止める。	
ねぎ・・・1本		⑥ えび、いかの水気を切り、かたくり粉を薄くまぶして油で揚げる。	
にんにく・・・1片		⑦ ⑤を火にかけ、揚げたえび、いかを加え、味を調える。	
しょうが・・・1片		(えび、いかを加えると適度にとろみがついてきます。)	
ごま油・・・小さじ1		※ 辛い味が好みの場合は、味をみて豆板醤の量を増やしてください。	
トマトケチャップ・・・120g			
砂糖・・・大さじ1			
豆板醤・・・小さじ1/2～			
酒・・・大さじ1			
水・・・180cc			

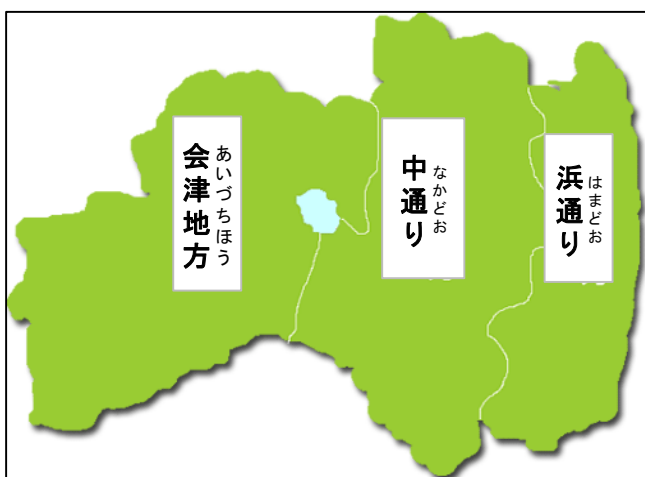


月	火	水	木	金
18日 食べ残しゼロを目指そう	19日 給食なし	20日 地場産物を味わおう	21日 はしの日	22日 こんにゃくの栄養を知ろう
みかん 白菜サラダ チキンカレー さかな魚	私立高校試験日 弁当	だいこんサラダ ピーチコンポート ふくしま牛 ステーキ丼 ミネストローネ さかな魚	こもくめ ちくわの いそべあげ ごはん のっぺいじり くだもの 果物	こまつなの おひたし なっとう むぎごはん すきやきに きのこ
食赤品の とり肉 牛乳		食赤品の 牛肉 ぶた肉 とうにゅう みそ だいず ベーコン とり肉 牛乳	食赤品の ちくわ ぶた肉 だいず とり肉 あぶらあげ 牛乳	食赤品の ぶた肉 とうふ なっとう 牛乳
食緑品の にんじん キャベツ にんにく たまねぎ しょうが はくさい ブロッコリー みかん		食緑品の たまねぎ だいこん ブロッコリー にんにく ごぼう はくさい にんじん こまつな	食緑品の あおのり 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食緑品の ごぼう キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ
食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも さとう 油		食黄色品の こめ ヤーコン パン粉 かりん り さとう ごま ノンエッグマヨ ネーズ さつまいも ピーチ	食黄色品の こめ こむぎ かたくりこ 里いも あぶら こんにゃく さとう	食黄色品の こめ おおむぎ ごま さとう 糸こんにゃく 焼ふ あぶら ノンエッグマヨネーズ
みなさんの大好きなカレーです。 食器についての野菜のひとかけらまで きれいにいただきます。		今が旬の県産食材を豊富に使用した給食です。旬ならではのおいしさをかみしめていただきます。	はしの持ち方の練習をしながら、五目豆をいただきます。	すきやき煮に入ったこんにゃくには、お隣の調子を整えてくれる「グルコマンナン」という「水溶性の食物せんい」が豊富に含まれています。
栄養価 エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 19.7 塩分(g) 2.4		栄養価 エネルギー(kcal) 983 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 37.2 塩分(g) 3.3	栄養価 エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 23.7 塩分(g) 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 25.1 塩分(g) 1.9

～全国学校給食週間特別献立～

25日 ふるさと献立(会津地方)	26日 昔の給食(昭和50年代)	27日 昔の給食(昭和40年代)	28日 ふるさと献立(浜通り)	29日 ふるさと献立(中通り)
まんじゅうの てんぷら ごぼうの みそいため ざっく ごはん こつゆ さかな魚	げんき サラダ きなこ あげパン コーン スープ 緑黄色 野菜	てづくり 牛乳寒天 グリーン サラダ スパゲッティ ミートソース 緑黄色 野菜	にしめ たこめし あおさの みそしる きのこ	こんにゃくの ごまサラダ ほうろくやき ごはん けんちんじり しじつるい 種実類
食赤品の ぶた肉 みそほたて 牛乳	食赤品の きなこ ハム こんぶ 牛乳	食赤品の ウインナー まぐろ缶 牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	食赤品の とり肉 たこ さつまあげ 豆腐 みそ のり 牛乳	食赤品の あぶらあげ みそ 凍り豆腐 とうふ みそ 牛乳
食緑品の ごぼう にんじん いんげん しいたけ きくらげ さやえんどう	食緑品の きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	食緑品の たまねぎ マツタケ エルム にんにく キャベツ とうもろこし	食緑品の ごぼう にんじん だいこん しいたけ いんげん	食緑品の ねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう
食黄色品の こめ 七穀ブレンド ごま こんにゃく さとう あぶら まんじゅう こむぎ さといも	食黄色品の パン あぶら さとう	食黄色品の ソフトめん コーンスターチ グラニュー糖	食黄色品の こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	食黄色品の こめ さとう こんにゃく さいいも あぶら
あいづほう しょうゆ・ういんだて 会津地方の郷土料理献立です。汁物の 「こつゆ」は、帆立の貝柱でだしを取り、 山幸をふんだんに使った汁物です。	しょうゆ おんたて しょうゆ 昭和50年代の給食を再現しました。 「きなこあげパン」は世代を超えて 愛される給食を代表する人気メニュー です。	しょうゆ おんたて しょうゆ 昭和40年代の給食を再現しました。 この時代は、給食に「ごはん」は登 場せず、主食は「パン」が「めん」でし た。	はまどおり しょうゆ・ういんだて 浜通りの郷土料理献立です。太平洋 に面した浜通には、海産物を使った 郷土料理が多いのが特徴です。	くまがた しょうゆ・ういんだて わたしたちの暮らす中通りの郷土料理 献立です。今年は、三春町の郷土の味、 「ほうろく焼き」を手作します。
栄養価 エネルギー(kcal) 865 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 19.6 塩分(g) 2.7	栄養価 エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 27.6 塩分(g) 4.2	栄養価 エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 21.6 塩分(g) 3.9	栄養価 エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 16.5 塩分(g) 3.8	栄養価 エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 27.0 塩分(g) 2.9

1月の給食の目標 ～日本の食文化を知ろう～



浜通り…めひかりのからあげ・
ほっきめし・あんこうなべ・紅葉
汁・鮭飯・マミーすいとん・じゅう

中通り…いかににんじん・しみどう
ふ・こんにゃくのしらあえ・ひきな
いり・しみもち・じゅうねん料理・
きらず炒りなど

会津地方…こづゆ・にしんのさん
しょうづけ・えご・はっとう・おひ
ら・まんじゅうの天ぷら・高遠そ
ば・じゅうねん料理など

1月25日～29日は全国学校給食週間特別献立
です。若江幼稚園、若江小・中学校の給食では、
25～29日の5日間に、福島県の郷土料理や三春
町の特産品を使用します。

わたしたちのふるさとに昔から大切に伝えられて
きた料理を味わい、学びましょう。