
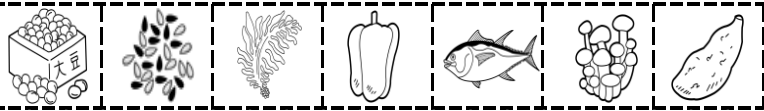



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1月の「食育の日」献立</p> <p>伝統的な食材「まごわやさしい」をそろえて、栄養のバランスを整えましょう。</p> 	<p>まごは(わ)やさしい</p> <p>まめ類 種類類 海藻類 やさい類 さかな類 きのこ類 いも類</p> 	<p>主食＊はいがごはん……精米するとき胚芽を残したお米です。胚芽米は精白米と比べて、ビタミンB1とE、食物繊維が多く含まれています。</p> <p>主菜＊ぶりの照り焼き……旬のぶりを照り焼きにしました。ぶりは成長するたびに名前が変わるので、出世魚または、西日本では年取り（新年を迎えること）魚と呼ばれています。</p> <p>副菜＊五目豆……五目は、五つの品または、いろいろな材料が使われている料理の名前に付けます。</p> <p>汁物＊みそ汁……削り節でだしを取った、実だくさんのみそ汁です。</p> <p>乳製品＊牛乳……カルシウムだけでなく、成長に必要なたんぱく質も含まれます。</p>		
<p>「国際理解の献立」</p> <p>カナダ </p> <p>カナダのバンクーバーは、北太平洋に面しているため、鮭やえび、かきが水揚げされます。カナダの国旗にも描かれているサトウカエデの樹液のメープルシロップは特産物です。フーティンといって寒さに耐えるため、フライドポテトにメープルシロップをかける高カロリーの食べ物が人気です。</p>	<p>11</p> <p>鏡開きの由来を知る 行事食</p> <p>はいがごはん おひたし はいが米 はくさい 削り節</p> <p>豚肉とだいこんの煮物 ぜんざい 豚肉 だいこん じゃがいも あずき さつまいも にんじん しょうが こんにやく 砂糖 こまつな 米油 砂糖 牛乳</p>	<p>12</p> <p>正月料理について知る</p> <p>★ごはん 炒めなます 精白米 だいこん にんじん ごま ごま油 砂糖</p> <p>筑前煮 かきたま汁 鶏肉 しょうが さつま揚げ さといも 鶏卵 豆腐 ねぎ にんじん ごぼう こんにやく えのきだけ こまつな たけのこ水煮 米油 砂糖 牛乳</p>	<p>13</p> <p>けんちん汁の由来を知る</p> <p>はいがごはん だいすとはじこの炒り煮 はいが米 だいす ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油</p> <p>けんちん汁 豆腐 油揚げ さといも</p> <p>カレイのあんかけ カレイ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにやく ごま油 砂糖 でんぷん 牛乳</p>	<p>14</p> <p>季節のいよかんをあげよう</p> <p>ロールパン ホットマリネ じゃがいも キャベツ にんじん 米油 砂糖</p> <p>★チリコンカーン ★いよかん 豚肉 いんげん豆 たまねぎ にんじん にんにく マカロニ パセリ 小麦粉 米油 カットトマト チリパウダー 牛乳</p>
17 給食週間開始	18 小1社会生活学習	19 食育の日	20	21 小6社会生活学習
<p>横浜にかかわりのある料理について知る</p> <p>麦ごはん 肉だんご 精白米 米粒麦 豚肉 鶏卵 ねぎ しょうが でんぷん ごま油</p> <p>★チャーハンの具 豚肉 にんじん ねぎ ごま油</p> <p>黒ごまミルクゼリー 豆腐 牛乳 砂糖 ごま 寒天 牛乳</p>	<p>ごはんの栄養素について知る</p> <p>麦ごはん 小麦粉 えんどう 精白米 米粒麦 切干しいんじん にんじん ごま 砂糖</p> <p>★ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳</p>	<p>まごは(わ)やさしいの伝統的な食材を知る</p> <p>はいがごはん 五目豆 精白米 だいす さつま揚げ にんじん ごぼう こんにやく 昆布 砂糖</p> <p>ぶりの照り焼き みそ汁 ぶり しょうが 豆腐 なめこ ねぎ 砂糖 でんぷん こまつな みそ 牛乳</p>	<p>横浜にかかわりのある料理について知る</p> <p>麦ごはん 中華スープ 精白米 米粒麦 豚肉 鶏卵 にんじん ねぎ こまつな ごま油 でんぷん</p> <p>麻婆豆腐 ぼんかん 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 ごま油 トウワシジャン テンメンジャン でんぷん 牛乳</p>	<p>横浜発祥のナポリタンについて知る</p> <p>丸パン 煮野菜のサラダ プロックリー にんじん だいこん 米油 砂糖</p> <p>スパゲティナポリタン ★いちごのあま煮 スパゲティ 豚肉 ウインナーソーセージ いちご 砂糖 寒天 たまねぎ にんじん しめじ ピーマン グラニュー糖 にんにく 米油 カットトマト チーズ 牛乳</p>
24 給食週間終了	26 郷土食の献立 (横浜発祥の料理)	27 高3卒業旅行	28 高1総合学習・高3卒業旅行	
<p>給食が始まった頃の献立を知る</p> <p>麦ごはん すいとん 精白米 米粒麦 小麦粉 豚肉 だいこん にんじん ねぎ こまつな</p> <p>生揚げのそぼろ煮 県内産海干し ★焼のり 生揚げ 砂糖 豚肉 たまねぎ 米油 でんぷん 牛乳</p>	<p>伝統的な調味料を知る</p> <p>ごはん ごまじょうゆあえ 精白米 もやし キャベツ ごま</p> <p>★さばのみそ煮 沢煮椀 さば しょうが 豚肉 にんじん えのきだけ みそ 砂糖 ごぼう みずな はくさい でんぷん 牛乳</p> <p>横浜市が開港（1859年）すると、外国の人が横浜に住むようになり、横浜に外国の食文化が伝わりました。明治時代に入ると「文明開化」といって、諸外国と交流を始めた日本は、当時の最先端技術や流行を続々と取り入れるようになりました。</p> <p>西洋の文化に追いつくように、明治政府は西洋の建物を造ったり、野蛮な人に見られないように「ちょんまげ」を切って短く整えたり、今まで肉を食べる習慣がなかった日本で、明治天皇が牛肉を召し上がったと伝えて、肉食を勧めたりしました。そして、早くから西洋文化になじんでいた横浜に、日本で初めて牛鍋屋ができました。牛肉の匂いに慣れていない日本人の口に合うように、みそで臭気を消して作りました。牛乳も横浜から広がりました。幕末にオランダ人からさく乳技術を学んだ前田留吉が、横浜で外国人を相手に牛乳の販売を始めていました。明治政府が強い体をつくるために牛乳の摂取を勧めたので、横浜に住む人が牛乳を飲むようになりました。他にも横浜が発祥のパン、ビール、ナポリタン、プリンアラモード、シーフードドリアなどがあります。横浜から、食文化が日本中に広がっていききました。</p> <p>また、横浜港はアメリカの捕鯨船の補給基地でした。港で働く労働者のために考えられたおいしくて安い、野菜がたくさん摂れるサンマー麺なども横浜発祥です。そして、日本には三大中華街があり、日本で一番大きな中華街が横浜です。中国に行かなくても、横浜市内で本格的な中国料理が食べられます。</p> <p>横浜にはこれといった郷土食はありませんが、横浜発祥の料理や中国料理など、多様な食材や料理を楽しむことができる食文化を「国際都市である「横浜らしい食文化」と考えます。今月は「すきやき風煮」のほかにも「スパゲティナポリタン」や「チャーハンの具」、「麻婆豆腐」など横浜らしい献立を取り入れました。</p>	<p>バンクーバー（カナダ）の料理を知る</p> <p>食パン ピーンズサラダ メープル風シロップ さけのクリーム煮 さけ たまねぎ にんじん 日しめじ プロックリー セロリー にんにく 米油 小麦粉 パター 牛乳 豆腐 脱脂粉乳 チーズ 牛乳</p> <p>★りんご 金時豆 いんげん豆 えだまめ だいす にんじん コーン 米油 砂糖</p>	<p>横浜発祥のすきやきについて知る</p> <p>はいがごはん 甘酢あえ はいが米 だいこん にんじん 砂糖</p> <p>すきやき風煮 きんかん 牛肉 焼き豆腐 ねぎ はくさい えのきだけ しゅんぎく しらたき 米油 砂糖 牛乳</p>	
31	<p>大豆・大豆製品を知る</p> <p>はいがごはん ひじきのごまあえ はいが米 ひじき キャベツ にんじん ごま 砂糖</p> <p>ツナそぼろ 呉汁 まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 だいす 豆腐 油揚げ にんじん しょうが 砂糖 だいこん ねぎ こまつな みそ 牛乳</p>			