

令和6年1月給食献立表 テーマ「伝統的な食事」

10日(水) 行事食	11日(木) 行事食	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水) 郷土料理	18日(木) 給食週間	19日(金) 食育の日	22日(月)
筑前煮について知る	鏡開きについて知る 	旬の魚たちについて知る	すきやきの由来について知る	旬の魚きんめだいについて知る	横浜発祥のサンマーマンについて知る	給食のはじまりとすいとんについて知る	伝統料理のおでんについて知る	こまつなについて知る
筑前煮やなますはお正月の代表的な料理です。筑前は現在の福岡県のことです。筑前煮は鶏肉やたけのこなどの具材を油で炒めて煮る筑前地方の独特の料理です。なますの酢は消化を助け、食べ過ぎで疲れた胃を休めてくれます。	お正月に飾った鏡餅を割って、ぜんざいや雑煮にして食べる行事を「鏡開き」といいます。なぜ「開く」という言葉を使うかというと、「開く」という言葉は「運が開ける」などよい意味で使われるため「開く」に言い換えます。	たらは、冬が旬の魚です。マダラやスケトウダラなどの種類があります。日本では北海道周辺や日本海側、太平洋側では茨城県より北でとれます。たらは脂肪が少なく、肉質がやわらかいので、かまぼこやちくわ、はんぺんなど練り製品に加工されることも多いです。	すき焼きは、昔、なべのかわりに、農具のすきやくわを使って、肉などの食べ物を焼いたので、この名前がついたという説があります。横浜が開かれ外国の文化が入ってくると、牛肉を使った「牛鍋」も食べるようになりました。	きんめだいは、脂肪が多くうまみのある魚です。金色に輝く目と美しい紅色の体の特徴の魚です。魚の脂肪は、私たちの体の血管壁をやわらかく保つたらきがあることがわかっています。日本では、きんめだいは千葉県より南の太平洋側でとれます。	もやし、にんじん、豚肉などを入れた野菜炒めスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた横浜発祥の麺料理です。「サンマー」は新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺という意味で、もともとは横浜中華街でまかない用に作られたと言われてています。	すいとんは汁物の中に小麦粉を水で溶いたものを落とし、だんごのようにした料理です。戦後の食べるものがなかった時代には、食事のかわりにすいとんを食べていました。当時のすいとんは、水でうすくとした小麦粉を、みそ汁の中に入れてたものでした。	拍子木形に切った豆腐を竹串に刺して焼いた豆腐田楽が、もとものおでんです。室町時代には料理として親しまれ、江戸時代には豆腐やこんにゃくにみそを塗って焼いて作っていました。名前は「でんがく」に「お」をつけていないにし、「がく」を省略しました。	こまつなは、江戸時代初期に江戸の東の葛西にある「葛西菜」と呼ばれる菜を品種改良したものを、小松菜と呼ぶようになりました。ビタミンや無機質が多く、皆さんの成長に必要な栄養を含んでいます。
【ご飯】	【ご飯】	【黒パン】	【はいがごはん】	【はいがごはん】	【ロールパン】	【麦ごはん】	【茶飯】	【はいがごはん】
【筑前煮】	【親子煮】	【たらのクリームシチュー】	【すきやき風煮】	【魚のゆずみそがけ】	【蒸ししゅうまい】	【生揚げのどぼろ煮】	精白米	
鶏肉 酒 しょうが さつま揚げ さといも にんじん たけのこ(水煮) ごぼう こんにゃく 食塩 米サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 水	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐(細) じゃがいも たまねぎ にんじん 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 削り節 水	たら(角) 鶏肉 じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん 米サラダ油 小麦粉 マーガリン 豆乳 普通牛乳 粉チーズ 食塩 白こしょう 水	牛肉 ゆず 焼き豆腐 ねぎ はくさい えのきだけ ゆんぎく しらたき 小町ふ 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 だいこん にんじん しょうゆ	きんめだい切身 砂糖 淡色辛みそ みりん 水 【かぼちゃのどぼろ煮】 かぼちゃ 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 みりん 水 削り節 だいこん にんじん 木綿豆腐	蒸し中華めん 豚肉小間 うすら卵(水煮缶詰) キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン(ホール) 米サラダ油 しょうゆ 食塩 白こしょう でんぷん ポークフィヨン 水	生揚げ しょうゆ 砂糖 水 豚ひき肉 たまねぎ 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 水 小麦粉 みりん 豚肉小間 だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうゆ みりん 水 食塩 削り節 だし昆布 水	いりごま(白) しょうゆ 酒 だし昆布 【みぞおでん】 生揚げ うすら卵(水煮缶詰) さつま揚げ つみれ さといも だいこん こんにゃく 結び昆布 しょうゆ みりん 食塩 削り節 水	だいず うすら卵(水煮缶詰) 鶏肉 にんじん ごぼう しょうが こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 【みそ汁】 木綿豆腐 油揚げ かぶ ねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水
【なます】	ちりめんじゃこ いりごま(白)	【野菜ソテー】 ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 米サラダ油	【甘酢あえ】 だいこん にんじん しょうゆ	【みそ汁】 木綿豆腐 だいこん ねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ	【牛乳】	【牛乳】	【煮びたし】 油揚げ はくさい しょうゆ みりん 食塩 削り節 水	
【かきたま汁】	【ぜんざい】	しょうゆ 食塩 黒こしょう	しょうが いりごま(白) しょうゆ	削り節 水 【牛乳】		【梅干し】	【煮びたし】 油揚げ はくさい しょうゆ みりん 食塩 削り節 水	【牛乳】
鶏卵 木綿豆腐 ねぎ こまつな えのきだけ しょうゆ 酒 食塩 でんぷん 削り節 だし昆布 水	あずき さつまいも 砂糖 食塩 水	【りんごゼリー】 りんご果汁 砂糖 香料 ゲル化剤 酸味料 水	しょうが いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 水	削り節 水 【牛乳】		【梅干し】	【煮びたし】 油揚げ はくさい しょうゆ みりん 食塩 削り節 水	【牛乳】
【牛乳】	【牛乳】	【りんごゼリーの主な原材料】	【牛乳】	【牛乳】		【牛乳】	【みかん】	【牛乳】
エネルギー 630kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 638kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー 590kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 622kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 596kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 591kcal たんぱく質 28.3g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

23日(火) 郷土料理	24日(水)	25日(木)	26日(金) 給食週間	29日(月)	30日(火)	31日(水) 国際理解
富山県の郷土料理 ぶりだいにんを味わう	ぼんかんについて知る	けんちん汁の由来に ついて知る	ごはん給食の始まり	ツナの加工について知る	横浜に関わりのある 中国の料理について知る	ブルガリア料理を味わう
ぶりだいにんは、ぶりとだいにんを甘辛く煮た料理です。ぶりは成長のために名前が変わることから縁起の良い出世魚といわれ、お祝いの席でよく食べられています。富山県にはその家の娘が結婚した年の暮れに、嫁ぎ先の家にぶりを贈る風習があります。	ぼんかんは九州や四国などで作られている、かんきつ類の仲間です。旬は1～2月ごろです。皮は、みかんより厚めですが、手でむくことができます。酸味が少なく、あまみが強いのが特徴です。ぼんかんは、緑の食べ物仲間です。かせなどの病気から体を守るビタミンCが含まれています。	昔、鎌倉にある「建長寺」というお寺のお坊さんが、崩してしまっただ豆腐を使って汁物を作ったことから、お寺の名前をとって『建長寺汁』それがなまって『けんちん汁』と呼ばれるようになったといわれています。	戦争が終わった後の日本には食べるものがなく、給食もできませんでした。そこでユセフなどから送られてきた小麦粉でパンを作り給食を再開しました。やがて日本で作られているお米を給食の主食として取り入れるようになりました。横浜で初めてのごはん献立がカレーライスでした。	まぐろを加工したものをツナと呼んでいます。給食では量が多いので、パウチ詰されたものを使用しています。缶詰等に加工することで、長持ちさせることができます。調理に使いやすい状態になります。缶詰の製造は1800年代初めにイギリスで始まり、日本で初めての缶詰の製造は、明治時代の初めだったそうです。	横浜の中華街が今のようになり発展したのは60年くらい前からです。麻婆豆腐は日本でも親しまれている中国料理です。中国の四川地方の料理で、体を温める唐辛子や香辛料を使っています。	ブルガリアではヨーグルトをそのまま食べたり、料理に入れて食べたりします。ムサカはひき肉やじゃがいもを炒めて調味し、チーズとヨーグルトを載せて焼いて作ります。ブルガリアではヨーグルトだけでなくチーズもたくさん食べられています。スープに入っているいんげん豆はブルガリアでも食べられています。
【素ごはん】	【はいかパン】	【素ごはん】	【素ごはん】	【丸パン】	【はいかごはん】	【はいかパン】
【ぶりだいにん】	【チリコンカン】	【ひじきごはんの具】	【ポークカレー】	【ツナのカレー炒め】	【麻婆豆腐】	【ムサカ】
ぶり(角)	豚ひき肉	油揚げ	豚肉小間	まぐろ油漬	木綿豆腐	なす
だいにん	だいず	凍り豆腐(細)	じゃがいも	たまねぎ	豚ひき肉	オリーブ油
ねぎ	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	にんじん	にんじん	豚ひき肉
しょうが	トマト缶(カット)	ひじき	にんじん	米サラダ油	ねぎ	じゃがいも
しょうゆ	にんじん	いりごま(白)	しょうが	ケチャップ	しょうが	たまねぎ
砂糖	にんにく	米サラダ油	にんにく	ウスターソース	にんにく	にんじん
みりん	マカロニ(シェル)	しょうゆ	米サラダ油	食塩	米サラダ油	トマト缶(カット)
酒	食塩	砂糖	小麦粉	カレー粉	ケチャップ	セロリ
削り節	米サラダ油	みりん	マーガリン	【野菜スープ】	しょうゆ	パセリ
水	小麦粉	削り節	カレー粉	豚肉小間	砂糖	にんにく
【みぞ汁】	ケチャップ	水	ケチャップ	たまねぎ	淡色辛みそ	オリーブ油
じゃがいも	中濃ソース	【魚のから揚げ】	中濃ソース	キャベツ	赤色辛みそ	ケチャップ
はくさい	しょうゆ	さば切身	ウスターソース	にんじん	テンメンジャン	中濃ソース
こまつな	赤ワイン	でんぶん	しょうゆ	こまつな	トウバンジャン	赤ワイン
淡色辛みそ	食塩	米白絞油	食塩	白ワイン	ごま油	食塩
赤色辛みそ	白こしょう	食塩	水	食塩	でんぶん	白こしょう
削り節	チリパウダー	【けんちん汁】	【ごま酢あえ】	黒こしょう	水	生クリーム
水	水	木綿豆腐	切干しだいにん	チキンブイヨン	【中華あえ】	ヨーグルト
【納豆】	【わかめサラダ】	油揚げ	にんじん	水	だいにん	【豆と野菜のスープ】
納豆	キャベツ	さといも	いりごま(白)	【ミックスフルーツ】	にんじん	ベーコン
しょうゆ	生わかめ	だいにん	しょうゆ	みかん缶	いりごま(白)	たまねぎ
みりん	しょうゆ	にんじん	穀物酢	りんご缶	しょうゆ	キャベツ
削り節	砂糖	ねぎ	砂糖	黄桃缶	砂糖	にんじん
水	穀物酢	ごぼう	食塩	砂糖	穀物酢	手亡豆
【牛乳】	食塩	こんにやく	【フルーツはっこう乳】	水	食塩	パセリ
	ちりめんじゃこ	ごま油		【牛乳】	ごま油	にんにく
	ごま油	しょうゆ			【みかん】	米サラダ油
	【ぼんかん】	食塩				食塩
		削り節			【牛乳】	黒こしょう
	【牛乳】	だし昆布				チキンブイヨン
		水				水
						【ヨーグルト】
		【牛乳】				【牛乳】
エネルギー 600kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 661kcal	エネルギー 613kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 690kcal
たんぱく質 29.2g	たんぱく質 29.8g	たんぱく質 30.2g	たんぱく質 18.4g	たんぱく質 24.8g	たんぱく質 26.1g	たんぱく質 29.3g



1月24～30日は
「全国学校給食週間」です
♪

給食記念日について
第二次世界大戦で一時中断された学校給食ですが、戦後の深刻な食糧難により、東京都内の小学校で昭和21年12月24日に再開しました。今では12月24日は冬休みのあるところもあるので、その1ヶ月後である1月24日を給食記念日としています。

本校の給食週間の取り組み
紙芝居で給食の歴史について学びます。小学部では各自が「給食ポイントカード」に取り組み、食事のマナーを学んだり、給食をバランスよく食べられているかを確認します。

明治22年 【給食のはじまり】

日本で初めての給食は、明治時代に山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まったといわれています。お弁当を持ってこられなかった子どもたちに、おにぎり・焼き魚・漬物が無料で出されたそうです。

