

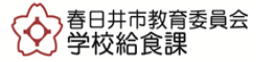


1

1月 中学校給食献立表

今月の献立表はホームアンドスクールでも配信をしています。

今月の献立目標 郷土料理・家庭の味を食べよう



日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
⑩	ごはん 牛乳 えがおの ビーフカレーシチュー ブロッコリーとツナのサラダ にんじんとみかんのゼリー	牛肉 豆乳 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり どうもろこし みかん	米 じゃがいも カレールウ 砂糖 砂糖	オリーブ油
11	水 麦ごはん 牛乳 雑煮 ぶりフライ 紅白なます 黒豆	かまぼこ 花かつお ぶり	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい しいたけ 切り干し大根	米 大麦 餅 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	米油
12	木 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 ハンパングーサラダ りんご	豆腐 豚肉 豆みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり どうもろこし りんご	米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	ごま油 白ごま
13	金 サンドイッチパンズパン はっこう乳 じゃがいもスープ ハンバーグのトマトソースかけ スライスチーズ	鶏肉 豚肉	はっこう乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖	バター 米油
⑪	16 月 ごはん 牛乳 豆腐汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	豆腐 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	大根 ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが だいこん	米 さといも 砂糖 砂糖	
17	火 麦ごはん 牛乳 八宝菜 あじのフリッター(3個) もやしのナムル	うずら卵 豚肉 いか あじ おきあみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ 黒きくらげ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油 米油 白ごま ごま油
18	水 きしめん 牛乳 きしめんの汁 小えびとれんこんの揚げ物 いちごヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ えび	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ねぎ しいたけ れんこん いちご	きしめん でん粉	米油
⑫	19 木 ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼の具 切り干し大根サラダ ココア牛乳のもと	生揚げ 豚肉 かまぼこ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり どうもろこし 切り干し大根	米 でん粉 砂糖 砂糖	卵なし マヨネーズ ココア
20	金 麦ごはん 牛乳 肉じゃが さば銀紙焼き キャベツのごま和え	豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	白ごま
23	月 麦ごはん 牛乳 春雨スープ チキンアドボ いよかん	いか 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ たまねぎ にんにく いよかん	米 大麦 はるさめ じゃがいも 砂糖 でん粉	

フィリピンの代表的な家庭料理で、「アドボ」は、「煮込み」という意味です。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

24	火 ごはん 牛乳 すいとん汁 にしんの塩焼き もやしとほうれん草の なめたけ和え おにまんじゅう	豚肉 合わせみそ にしん	牛乳	にんじん	大根 たまねぎ ねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ	米 すいとん 砂糖 さつまいも 米粉 砂糖	米油
25	水 麦ごはん 牛乳 名古屋コーチンのひきずり ニギスフライ シャキシャキのゆかり和え	鶏肉 焼き豆腐 ニギス まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん 赤しそ	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ れんこん	米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	米油 白ごま

日 曜	1月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
26 木	愛知の大根菜ごはん 牛乳		牛乳	大根菜		米	
	煮みそ	うずら卵 生揚げ 豚肉 いか 豆みそ	昆布		大根 こんにゃく ねぎ	さといも 砂糖	
	おひたし	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし はくさい	砂糖	白ごま
	愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖	
27 金	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
	干し小魚		いわし			砂糖 でん粉	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚肉とたっぷり野菜の ミルクみそスープ	豚肉 あわせみそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	バター オリーブ油
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉			たまねぎ	米粉 砂糖 でん粉	
	切り干し大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖	ごま油
31 火	ブルー				ブルー		
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポトフ	うずら卵 鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	豚肉 牛肉			たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 砂糖	
	しらぬい			しらぬい			

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ トマークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

愛知県の郷土料理

18日(水) きしめん
25日(水) ひきずり
26日(木) 煮みそ



ひきずりには、名古屋コーチンを使っています。





キャベツ



キャベツは、涼しい気候を好むため、夏は、群馬県の高原地域、冬は、温暖な愛知県の東三河地域で作られています。昨年度の愛知県での収穫量は全国1位です。ビタミンCを多く含み、風邪の予防や、疲れをとる働きがあります。

令和4年度 学校給食応募献立の審査結果

令和4年5月にみなさんから「あったらいいな、こんな給食」として「わか家のじまん料理」を募集しました。たくさんの応募のなかから、選考の結果、7つの献立を採用し、令和5年1月から学校給食に登場します。楽しみにしてください。



提供月	献立名	学校名	学年	名前
1月	豚肉とたっぷり野菜のミルクみそスープ	北城小	1	安藤龍之介
1月	シャキシャキのゆかり和え	不二小	4	森 多恵子
2月	ふたキムチガッツリスープ	高座小	5	松本さくら
5月	台わん焼きそば	東野小	6	山田 結衣
6月	サボテンキーマカレー	勝川小	2	平出こよみ
10月	じゃがいもチンジャオロース	松山小	2	渡辺 歩季
11月	パンネのクリームソース	北城小	1	守屋 結翔

応募献立 25日(水)
シャキシャキのゆかり和え

応募者のコメント

れんこんは、シャキシャキと音をならして、にんじんはポリポリと食べられておいしいです。

応募献立 30日(月)
豚肉とたっぷり野菜の
ミルクみそスープ

応募者のコメント

特に冬の寒い日はバターとオリーブオイルで体ぽかぽかあたたまり、心からほっこり元気が出ます!

給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	11月分	20	5,700円	令和5年1月4日(水)
	12月分	16	4,560円	令和5年1月31日(火)

春日井市のホームページで、アレルギー献立表が見られます。



- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。





1月の行事食を知ろう 「おせち料理」

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の日に食べていました。神様にそなえるために大みそかに作った料理で、年が明けた1月1日から7日に食べます。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるように、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作り（いわし）は昔、田の肥料に使われました。たたきごぼうは、豊作のときに飛んでくるといわれる黒い「瑞鳥」をさし、どちらも豊作を願って食べられます。※瑞鳥…めでたいことの起こる前兆とされる鳥。

数の子



卵の数が多いことから子どもがたくさんできますようにと願って食べられます。

伊達巻き



形が巻物に似ていることから知識が増えますようにと願って食べられます。

黒豆



まめに働き、シワがよるまで元気に過ごせますようにと願って食べられます。

昆布巻き



家族みんながよろこぶことがたくさんありますようにと願って食べられます。

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。



～それぞれの重箱の中身～

- 1番上…縁起物（田作り、黒豆、数の子など）
- 2番目…焼き物・酢の物（ぶりの照り焼き、紅白なますなど）
- 3番目…煮物（煮しめなど）

<1月11日（水）の給食に登場>

- ぶりのみりん焼き
- 紅白なます
- 黒豆

「鏡開き」



鏡開きは、1月11日に今年1年の健康と幸せを願いながら、神様に供えた鏡もちを雑煮やしるこ、ぜんざいにしていただく行事です。飾って硬くなった鏡もちを、包丁で切らずに、木づちなどでたたいて食べます。「砕く」や「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という縁起のよい言葉を使います。

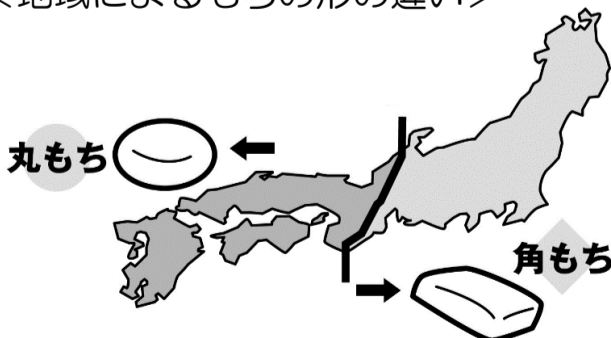
雑煮

1月11日（水）の給食に登場

神様にお供えたもちとその地域で採れた食材を鍋で煮た汁物です。

雑煮に入れる食材や、もちの種類、味づけは地域や家庭によってさまざまです。

<地域によるもちの形の違い>



東日本では、平らで四角い「角もち」、西日本では、丸めた「丸もち」を主に食べられています。

また、もちを煮る前に焼くか、焼かないかの違いもあります。

愛知県の雑煮



だし汁に角もちともち菜と呼ばれる青菜を入れ、花かつおを散らしたさっぱりとした雑煮です。



全国学校給食週間

1月24日～1月30日

学校給食の歴史

明治22年

おにぎり、しおざけ



山形県鶴岡市でお弁当を持ってこられない子どもたちのために、始まりました。

昭和21年

脱脂粉乳、トマトシチュー



アメリカやヨーロッパの国々から届けられた脱脂粉乳や缶づめを使って再開されたのは、昭和21年12月24日のことです。

昭和25年

コッペパン、脱脂粉乳
魚竜田揚げ、千切りキャベツ



多くの人々の協力で、学校給食が再開できたことを感謝し、昭和25年に、冬休みと重ならないように、1月24日～30日を「全国学校給食週間」と決められました。

現在

ごはん、牛乳、けんちん汁
にぎすフライ、おひたし、よもぎ団子



昭和29年に学校給食法が制定され、学校給食は、教育活動の一つとされました。現在の学校給食は、食事のマナーを身につけたり、伝統的な食文化について学んだり、たくさんの役割があります。

給食週間に登場する

愛知県の郷土料理と応募献立の紹介

愛知県の郷土料理



25日(水) ひきすり



26日(木) 煮みそ

応募献立



25日(水)
シャキシャキのゆかり和え



30日(月)
豚肉とたっぷり野菜の
ミルクみそスープ

販売・運送



漁業



農業



食べ物や給食に関わっている方たちに

感謝していただきますよう!

酪農



調理員

