

1月こんだてひょう

1月給食目標『郷土の食事や文化について知ろう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米 パン 雑穀 砂糖	油脂		
8 木	ピザ トースト	うずら卵 のスープ		さつまい ものごま ネーズサ ラダ	けんちゃん みかん		ベーコン、うず ら卵、鶏肉、ハ ム	牛乳、チー ズ、わかめ	ピーマン、に ら、にんじん	たまねぎ、しめ じ、はくさい、 キャベツ、きゅう り、みかん	しょくパン、さ つまいも	白すりごま、 ノエッグ マヨネ ーズ	716 kcal 29.0 g 29.6 g 3.4 g	休み明け、学校のある リズムに戻すため に、朝ご飯をしま り食べよう
9 金	むぎ ごはん	石狩汁 	おからナ ゲット	ひじきと お豆のサ ラダ			みそ、鮭、おか ら、豆腐、卵、鶏 肉、大豆	牛乳、干ひじ き	にんじん、水 菜	たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、キャベツ	米、大麦、じゃが いも、つきこん にやく、かたく り粉、さとう	ごま油、油、 白いりごま 	627 kcal 25.3 g 18.9 g 1.9 g	今月は色々な地域 の郷土食を給食で 出します。
	5.6年スキー教室のため 給食なし													
12 月	成人の日のためお休み ～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～													
13 火	中華麺	かきたま あんかけ	たこやし 揚げ	白菜のご まのり酢 あえ			豚肉、卵、たこ、 かつお節	牛乳、あおの り、のり	にんじん、こ まつな	たけのこ水煮、た まねぎ、干しい たけ、キャベツ、 しょうが、えのき 水、はくさい、も やし	ちゅうかめん、 かたくり粉、薄 力粉、さとう	油、ごま油、 白すりごま	646 kcal 24.6 g 22.1 g 2.6 g	おいしい白菜は、 ずっしりと重く、○ の間に隙間がないも のです。
	3.4年スキー教室のため給食なし													
14 水	キムタク ごはん	ABC スープ	鶏肉の からあげ	春雨 サラダ	ミルメー ク		豚肉、鶏肉、ハ ム	牛乳	にんじん、こ まつな、チン ゲンサイ	キムチ漬け、つぼ 漬け、ねぎ、はく さい、しめじ、にん に、しょうが、キャ ベツ	米、大麦、ABC マカロニ、米粉、 かたくり粉、マ ロニー、さとう	ごま油、油、 白いりごま	735 kcal 29.3 g 26.3 g 3.2 g	とちのき希望献立 テーマは「モリモリ食 べて、寒い冬をのり きろう献立」です。
15 木	しゃく 食パン	ポーク ビーンズ		海藻ツナ サラダ	フルーツ クリーム		豚肉、大豆、ツ ナ	牛乳、海草 ミックス、粉 クリーム	にんじん	たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、パイ ン缶、もも缶、み かん缶	しょくパン、 じゃがいも、さ とう	油、ごま油、 白いりごま	702 kcal 28.3 g 26.9 g 2.4 g	ポークビーンズとは どこの国の料理で しょうか。
16 金	むぎ ごはん	里いもの みそ汁	わらさの 西京漬け 焼	がめ煮	りんご		みそ、豆腐、わ らさ、鶏肉	牛乳	にんじん、こ まつな	はくさい、たま ねぎ、れんこん、 たけのこ水煮、 ごぼう、りんご	米、大麦、さと いも、こんにゃ く、さとう	ごま油 	670 kcal 29.7 g 21.4 g 2.2 g	「がめ煮」はどこの郷土 料理でしょうか？
19 月	セルフお にぎり	ながいもの みそ汁	さけ 鮭の塩焼 き	野沢菜あ え	のり		みそ、厚揚げ、 鮭、かつお節	牛乳、のり	にんじん、の ざわな漬け	たまねぎ、しめ じ、ねぎ、キャベ ツ、だいこん	米、大麦、なが いも		545 kcal 31.0 g 13.8 g 2.2 g	全国学校給食週間 特別献立 明治22年 初めての給食
20 火	ソフト麺	カレー南 蛮汁		白菜の甘 酢あえ	りんご ケーキ		ちくわ、鶏肉、 油揚げ、ツナ、 卵	牛乳	にんじん、こ まつな、ほう れんそう	干しいたけ、た まねぎ、はくさ い、ねぎ、だいこ ん、りんご	ソフトめん、か たくり粉、さと う、薄力粉	バター、油 	689 kcal 27.0 g 24.1 g 2.1 g	しょうが 昭和40年代 ソフト麺の給食

※都合により食材や献立が変わることがあります。

旬の食材を使った献立



かみかみ献立



適塩献立



郷土食行事食



地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

郷土食を知ろう

郷土食とは、その土地の食材と気候・地形に適した調理法が結びつき、長い歴史の中で地域の人々によって作り・食べ継がれてきた伝統的な料理のことです。どの地域に、どんな郷土食があるのでしょうか。

北海道「サケのチャンチャン焼」

・秋から冬にかけてとれる、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けしたもの。名前の由来は、「ちやちや」とつくから

兵庫県「明石焼」

・温かいだしにつけて食べる、ふわふわの名物
地元では古くから「王子焼」とよばれ親しまれている。

山口県「かわらそば」

・瓦(かわら)の上で茶そばや錦糸卵、牛肉などがのる料理
瓦は保温力も高いので、最後までアツアツと食べられます。

福岡県「がめ煮」

・「がめ煮」の名前の由来は、「がめ×りごむ」(よせあつめる)という博多の方言よりきているとのこと。

徳島県「いりこ飯」

・しょうゆで味付けし、りめんを、ちくわやしいたけ、こんにゃく、ごぼうなどの具材と一緒にまぜあわせて作る料理です。



もっと詳しく郷土食を知りたい時は、QRコードを読みこんでみてね。

長野県の郷土食



おやき



野菜菜づけ



手打ちそば



五平もち

すんき

④のさらに火が通った。
⑤の調味料ときんぼ⁰を入れて
でき上がり