



曜日	月	火	水	木	金
こんだて	あけましておめでとうございます 新しい年になりました。 今年も給食室一同、安全でおいしい給食づくりに励んでいきます。 1月15日(月)から1月19日(金)までは、「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」です。 鹿児島の郷土料理や地場産物が献立に登場します。		10 ② ④ベーコンホットサラダ ⑤ノンエッグマヨネーズ ①バターパン ③はくさいのクリームに	11 ② おたのしみ こんだて ☆はし	12 ② ④ごぼうナッツ ①ごはん ③マーボー豆腐 ☆はし
エネルギー/たんぱく質			625kcal/24.0g	678kcal/26.5g	668kcal/23.6g
たんぱく質 無機質			③ミートボール(とりにく・ぶたにく)④ベーコン ②ぎゅうにゅう	①うすあげ かまぼこ ③あつあげ みそ ④あずき	③ぶたひきにく ④たいすミート あつあげ みそ
炭水化物 脂質			①パン ③こむぎこ じゃがいも ③あぶら ④オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
ビタミン			③にんじん ほうれんそう はくさい ②たまねぎ ④ブロッコリー キャベツ コーン えのきたけ	①にんじん むきえだまめ たけのこ ③にんじん こまつな はくさい ふか ねぎ	①にんじん にら だいこん たけの こ きくらげ ほししいたけ ④ごぼう
ひとくちメモ	鹿児島県		3学期が始まります!	鏡開き	ごぼう
こんだて	15 ② ④さくらじまこみかんポンチ ①コッパン ③さつまいものグラタン	16 ② ④かつおみそ ①ごはん ③さつまぞうに ☆はし	17 ② ④さんくろに ①こめコパン ③かごしまやさいのポトフ	18 ② ④はくさいのにびたし ⑤ぼんかん ①ごはん ③おやこどん ☆はし	19 ② ④かるかん ①さつまずし ③ぶりとさくらじまだいにのちのもの ☆はし
エネルギー/たんぱく質	723kcal/24.8g	587kcal/25.3g	646kcal/32.9g	597kcal/26.7g	703kcal/30.5g
たんぱく質 無機質	③とりにく ベーコン ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	③とりにく かまぼこ ④やきなまりふし みそ ちゅうみそ	①パン ③さつまいも ④くろざとう こむぎこ	③とりにく たまご ちくわ うすあげ ④かつおぶし	①こめ ③さとう ④かき豆 さとう ④かるかん
炭水化物 脂質	①パン ③さつまいも マカロニ こむぎこ パン ③あぶら ③あぶら バター マーガリン	①こめ ③もち さとう ④さとう ④ごまあぶら ごま	③とりにく うずらたまご ④ぶたにく ③オリーブオイル ④あぶら ごま	①こめ ③さとう でんぷん ④あぶら	①さつまあげ きんしたまご③ぶり うずらたまご あつあげ ①あぶら ③あぶら
ビタミン	③にんじん バセリ たまねぎ マッシュルーム ④さくらじまこみかんゼリー ももかん みかんかん バインかん みかんジュース いちごゼリー	③にんじん しゅんぎく はくさい ほ しいたけ まめもやし ④はねぎ	③にんじん こまつな ブロッコリー だいこん はくさい	③にんじん はねぎ たまねぎ えの きたけ ④はくさい ⑤ぼんかん	①にんじん たけのこ ほしいたけ ③にんじん さくらじまだいこん ふ かねぎ
ひとくちメモ	鹿児島をまるごと味わう学校給食週間	鹿児島のおぞうに	三黒煮	ぼんかん	かるかん
ひとくちメモ	今週一週間は、「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」です。鹿児島県の郷土料理や地場産物がたくさん給食に登場します。給食に出していない郷土料理や地場産物もたくさんあるので、機会があったら調べてみましょう。	鹿児島のおぞうには、贅沢にえびのだしが使われていました。給食では、昆布とかつおぶしでだしをとっています。おぞうにのち身は、大きい里芋と豆もやしと焼きえびが入るのが特徴です。	「三黒煮」とは、三つの鹿児島の黒を使った料理のことです。黒豚・黒酢・黒砂糖のこの三つの材料が入っています。黒豚は、福山町で作られている世界的に有名な酢です。	ぼんかんは、12月頃から3月ぐらいたまごの旬の果物で、鹿児島は全国で2位の生産地です。種子島や屋久島、出水などの生産地が有名です。ビタミンCもたくさん含まれているので、かぜ予防にぴったりの果物です。	かるかんは、鹿児島を代表する郷土菓子です。すりおろした自然薯に砂糖とかかるかん粉を加え、蒸し器で蒸します。郷土菓子には、かるかんの他にふくれ菓子やねったぼなどがあります。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁を立てやみそ汁を立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はごべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

こんだてよといひょう  
**献立予定表**



きゅうしょく もくひょう  
給食 目標

きょうど た もの し  
郷土の食べ物を知ろう



鹿児島市立田上小学校

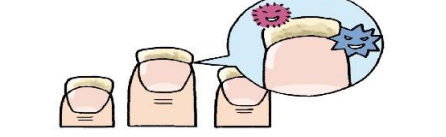
曜日	月	火	水	木	金
こんだて	22 ② ④こまつなのソテー ⑤ごまクリーム ①こがたコッパン ③ちゃんぽん ☆はし	23 ② ④もやしとわかめのナムル ①ごはん ③キムチなべ ☆はし	24 ② ④パラスウディグウ ①ミルクパン ③はっぼうどうふ ☆はし	25 ② ④コールスローサラダ ①ごはん ③ビーフストロガノフ ☆はし	26 ② ④たまごしらすほしのふりかけ ↓ ①ごはん ③しおちゃんこなべ ☆はし
	エネルギー/たんぱく質	588kcal/26.4g	560kcal/22.4g	644kcal/26.9g	594kcal/22.8g
たんぱく質 無機質	③ぶたにく かまぼこ ④ベーコン ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく ぶたばらにく とらふ ②ぎゅうにゅう ④わかめ	③ぶたにく うずらたまご とりつくね とらふ ②ぎゅうにゅう	③ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③チーズ なまクリーム	③ぶたにく とりだんご やきどうふ うずあげ ④たまごほろ
	炭水化物 脂質	①パン ③ちゃんぽんめん ③あぶら ④あぶら	①こめ ④さとう ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま	①パン ③でんぷん ④さつまいも みずあめ ざらめ ③あぶら ごまあぶら ④あぶら	①こめ ③こめこ ③あぶら ④コールスロードレッシング
ビタミン	③にんじん はねぎ はくさい たまねぎ もやし コーン きくらげ ④こまつな にんじん キャベツ	③にんじん チンゲンサイ はくさい キムチ ふかねぎ いとこんにやく ④ほうれんそう もやし	③にんじん こまつな はくさい たけのこ きくらげ	③にんじん たまねぎ ソテードオニオン マッシュルーム パセリ ④きゅうり キャベツ コーンかん	③にんじん だいこん ふかねぎ はくさい みずな ④ほうれんそう
ひとくちメモ	日本味めぐり(長崎) 今日は、日本味めぐりで長崎の料理、ちゃんぽんです。長崎は、血うどんやちゃんぽんが有名ですが、これは、中国の影響を受けて長崎独自の料理になったものです。	世界の料理(韓国) 今日は、韓国の料理です。ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の1つです。韓国では、食事のおかずとして欠かされません。今日は、もやしとわかめを使って作っていますが、季節によっては、山菜などを使って作ります。	世界の料理(中国) 今日は、中国の料理です。「パラスウディグウ」とは、さつまいものあめがらめのことです。さつまいもを油で揚げて、砂糖と水を煮詰めて餡状にしたものからめて出来上がりです。	世界の料理(ロシア) 今日は、ロシア料理です。ロシアは、とても寒い国なので、煮込み料理などが多く作られています。ビーフストロガノフは、牛肉を使ったロシアの郷土料理の一つです。	給食の塩ちゃんこ鍋は、かつお節とだし昆布でだしをとって、調味料は、うすくちしゅうゆと塩であっさりとした味に仕上げます。ちゃんこ鍋は、相模原部屋において、日常的に食べられています。肉や魚介類、野菜がたくさん入ったバランスのとれた献立の一つです。
	こんだて	29 ② ④きんぴら ①バーガーパン ③ABCスープ	30 ② ④にこみハンバーグ ④ブロッコリー ①ごはん ③さつまいる ☆はし	31 ② ④がね ①くろざとうパン ③ごもくうどん ☆はし	<p><b>家族で給食について語り合ってみませんか</b></p> <p>好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるとも知れません。</p> <p>1月の献立には、鹿児島の郷土料理や世界の料理が入っています。この機会に、鹿児島の郷土料理について調べたり、世界の料理にはどんなものがあるか調べたりするのもいいですね。</p>
エネルギー/たんぱく質	595kcal/28.4g	602kcal/27.2g	619kcal/24.8g		
たんぱく質 無機質	③ベーコン ④ぎゅうにく ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③とりく うずらあげ みそ ④ソーダグ(おむすび) ④にこ	③とりく さつまいる うずらたまご ④たまご		
	炭水化物 脂質	①パン ③ABCマカロニ ④さとう ③オリーブオイル ④ごまあぶら ごま	①こめ じゃがいも ④さとう ③あぶら	①こめ ③うどん ④こむぎこ ④あぶら	
ビタミン	③にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン ④にんじん ごぼう	③にんじん はねぎ だいこん ごぼう こんやく まめもやし ④ブロッコリー	③にんじん こまつな たまねぎ ほろしいたけ はねぎ ④にんじん ごぼう		
ひとくちメモ	ABCスープ 「ABCスープ」は、どの学年にも人気のあるスープです。たくさんの野菜のうまみと鶏ガラスープのうまみがぎゅっとつまった一品で、アルファベットマカロニも人気の一つです。	さつまい汁 「さつまい汁」は、鹿児島の郷土料理です。鶏肉と大根などの季節の野菜を入れて、仕上げにみそで味付けをします。給食の寒い時期のさつまい汁には、体が温まるように、みそを入れる後しょうがをたっぷり入れてあります。	がね 「がね」は、さつまいや野菜を太めの干切りにして、衣をつけて揚げる料理です。見た目が「かに」に似ていることから、鹿児島弁で「かに」を意味する「がね」と呼ばれています。昔から、鹿児島の正月料理に加えられていました。		

家族で徹底!  
**食事前の手洗い**

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



**つめを切ろう**  
つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



**寒さに負けない生活習慣を心がけよう**



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事ととって、適度な運動をし、十分な栄養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



**食事の前に空気を入れかえ**

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

