

平成30年1月分予定献立表

大仙市中仙学校給食センター

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
15月	ごはん		精白米		685	861	27.0	32.1
	牛乳	牛乳						
	鶏つくねあんかけ	鶏肉、ひじき、大豆	パン粉、上白糖、小麦粉、でんぷん	たまねぎ、にんじん				
	れんこんのきんぴら	豚肉	ごま油、上白糖、ごま	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、むき枝豆				
	白玉もち入り七草汁	鶏肉	白玉	大根、大根葉、せり、ゆず				
16火	米粉パン		米粉、小麦粉		751	906	23.7	27.4
	マーメイドジャム		マーメイドジャム					
	牛乳	牛乳						
	チーズインハンバーグ	鶏肉、大豆、チーズ、卵	パン粉、上白糖、豚脂、でんぷん、小麦粉、牛脂	たまねぎ、トマト				
	野菜のペネトマト煮	ウインナー(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、こんにゃく)	オリーブオイル、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト、にんにく				
17水	ごはん		精白米		599	756	26.6	32.0
	牛乳	牛乳						
	もうかさめのさらさ揚げ	もうかさめ、大豆	でんぷん、上白糖、サラダ油	トマト				
	肉じゃが	豚肉	サラダ油、じゃがいも、上白糖	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、いんげん				
	なめこ汁	豆腐、みそ		なめこ、長ねぎ				
18木	ごはん		精白米		630	760	21.4	24.0
	牛乳	牛乳						
	ショーロンポー	豚肉	ラード、春雨、でんぷん、上白糖、小麦粉、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが				
	白菜と春雨の中華炒め	豚肉	緑豆春雨、サラダ油、ごま油	にんじん、たけのこ、白菜、にら、しょうが、にんにく				
	大根のスープ	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)		ぶなしめじ、大根、小松菜				
19金	むぎごはん		精白米、精麦		684	829	27.0	31.4
	牛乳	牛乳						
	豚すき煮	豚肉、焼き豆腐	サラダ油、三温糖	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、白菜、長ねぎ、春菊				
	ゆばとわかめのスープ	ゆば、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ゆず				
	みかんヨーグルト	乳、ゼラチン	糖類、ココナツオイル	みかん				
22月	ごはん		精白米		652	836	25.4	30.5
	牛乳	牛乳						
	肉しゅうまい	豚肉、大豆	小麦粉、豚脂、でんぷん、糖類、ごま油	たまねぎ、しょうが				
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐	サラダ油、ごま油、でんぷん	にんじん、ピーマン、コーン、むき枝豆				
	ワンタンスープみそ味		ワンタン	にんじん、しいたけ、もやし、長ねぎ				
23火	むぎごはん		精白米、精麦		754	962	22.3	27.2
	牛乳	牛乳						
	大根と大豆のカレー	鶏肉、大豆、牛乳	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、大根、にんじん、りんご				
	かぼちゃの温野菜			かぼちゃ、白菜、かぶ、ブロッコリー				
	ドレッシング(たまねぎ)		植物油、糖類、小麦	たまねぎ、パプリカ、長ねぎ、ゆず、りんご				
24水	ごはん		精白米		615	774	25.0	29.6
	牛乳	牛乳						
	ハタハタフライソースかけ	ハタハタ	小麦粉、パン粉、サラダ油					
	せりむし	油揚げ	上白糖	こんにゃく、にんじん、白菜、せり				
	納豆汁	豆腐、油揚げ、納豆、みそ	さといも	なめこ、山菜、長ねぎ				
25木	ごはん		精白米		630	793	27.8	33.3
	牛乳	牛乳						
	揚げぼだっこ	鮭	でんぷん、サラダ油					
	さつまいものうま煮	豚肉	さつまいも、上白糖	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん				
	ふきのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ふき、長ねぎ				
26金	ゆでうどん		小麦粉、でんぷん		567	670	25.0	30.3
	牛乳	牛乳						
	比内地鶏入りなめこうどん汁	比内地鶏、なると(魚肉)		干しいたけ、たまねぎ、なめこ、長ねぎ				
	秋田どっさり肉だんご	豚肉、鶏肉	パン粉、でん粉	たまねぎ、エリンギ、枝豆、にんじん				
	キャベツの煮びたし	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)、かつお節		にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、たまねぎ、いんげん				
29月	ごはん		精白米		628	781	32.9	38.8
	牛乳	牛乳						
	杜仲豚のとんぶりソースかけ	豚肉		とんぶり、レモン				
	もやしの甘辛炒め	さつまいも揚げ(魚肉、でんぷん、上白糖)	サラダ油、上白糖、ごま	もやし、にんじん、いんげん				
	たらのしょっつる汁	たら、豆腐		えのきたけ、にんじん、白菜、こんにゃく、長ねぎ				

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
30 火	黒糖パン	乳	小麦粉、黒糖、植物油、白糖		564	700	22.6	26.8
	牛乳	牛乳						
	お魚フライソースかけ	タラすり身、大豆	でんぷん、パン粉、植物油、脂、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん				
	じゃがベジ炒め	ウインナー(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、こんにやく)	サラダ油、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん				
	だまこ汁	鶏肉		ごぼう、にんじん、まいたけ、こんにやく、長ねぎ、せり				
	だまこもち		精白米、でんぷん					
31 水	秋田県産ヨーグルト	乳	糖類、クリーム、バター	寒天	602	757	24.6	29.2
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	チキン梅カツ	鶏肉、大豆	小麦粉、植物油、糖類、サラダ油	梅肉				
	すきこんぶの炒め煮	豚肉、油揚げ、こんぶ	サラダ油	にんじん、こんにやく、むき枝豆				
	じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも、麩	長ねぎ				

# 1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



## おせち料理



3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

### 〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ(健康)に喜らせるように
- ◆昆布巻き…「よるこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように



## お雑煮



地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



## 七草がゆ

(1/7・人日の節句)



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

## 鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。

## 小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べ、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、しみ豆腐などを入れた汁物を食べます。

## 二十日正月

(1/20)



正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

