

うちのひととよんでね!



# 1かっ こんだてひょう



しるぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。  
横浜市学校給食センター No. 496

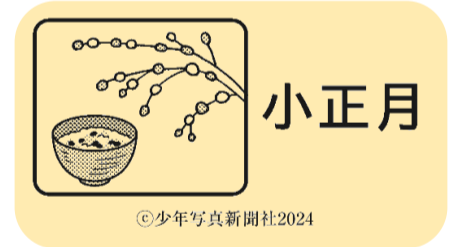
(れいわ7ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
			赤	緑	黄	小	中	
15	水	ごはん ほたていりかきたまみそしる いかメンチ こあえ	ぎゅうにゅう ほたて たまご イカメンチ たらこ こおりとうふ	にんじん だいこん こんにやく はねぎ	ごはん サラダあぶら	617	727	新年あけましておめでとうございます。今年も美味しい給食をつくるようにがんばります。よろしくお祈いします。 <b>★いかメンチは小1・2年1個、その他2個です</b> ごはんには頭やからだを動かすためのエネルギーとなる栄養が豊富に入っています。午後もしっかり勉強するためにもごはんを残さずいただきます。
16	木	ごはん はくさいときくらげのスープ コリコリつくね マーボーとうふ	ジョア ベーコン コリコリつくね ぶたにく とうふ だいす	にんじん きくらげ しいたけ ながねぎ たまねぎ だけのこ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら でんぶん	671	785	なるとは魚のすり身からつくられます。
17	金	うどん ちくわいそべてんぷら ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ちくわいそべてんぷら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ はくさい ほうれんそう	うどん サラダあぶら でんぶん さとう ごま	552	701	
20	月	うめ しらす ごはん かぼちゃコロッケ キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう しらす なまあげ かにかま	うめ にんじん だいこん ながねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ	ごはん おおむぎ ごま サラダあぶら ドレッシング パンこ	676	778	大根は200種類をこえる品種が各地で栽培されています。「桜島大根」は世界一重い品種です。また、世界一長い大根は「守口大根」という品種になります。
21	火	ごはん わかめのしおちゅうかスープ やぎょうざ とりにくとやさいのいためもの りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎょうざ とりにく わかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ たまねぎ ピーマン	ごはん ごま サラダあぶら でんぶん りんごゼリー	616	716	今日のりんごゼリーの原料であるりんごは青森県産です。 <b>★ぎょうざは小1・2年1個、その他2個です</b> 白いんげん豆は漢字で「白蠟元豆」と、書きます。今日の給食ではカレーに使用しましたが、白あんの原料にもなります。
22	水	むぎごはん チキンカレー もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし	ごはん おおむぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	655	787	<b>★スプーンがつきます</b> 今回のみそおでんは、誤嚥防止のためうすら卵が入っていません。
23	木	ごはん みそおでん なっとう ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ なっとう さつまあげ ツナ	にんじん だいこん こんにやく ブロッコリー コーン	ごはん さとう マヨネーズ	650	766	今日から一週間は全国学校給食週間です。今日は横浜市の郷土料理である「つぼ汁」でみなさんのふるさとである横浜市の味に親しんでもらいたいと思います。
24	金	ごはん つぼ汁 さばのしおやき やさいのいそかあえ	ぎゅうにゅう さばのしおやき のり	にんじん まいたけ こんにやく キャベツ ほうれんそう	ごはん さつまいも ふ すいとん	596	707	ほうれんそうは冬に旬を迎えます。貧血予防効果のある鉄のほか、骨を丈夫にするカルシウムなどの栄養素を含みます。
27	月	ごはん どんじる あじフライ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし あじ	にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	ごはん サラダあぶら パンこ	608	723	じゃがいもは切ってそのままにしておくとなりが茶色になります。これは芋の中のチロシンが空気にふれて酸化し、メラニンに変化するためです。切ってから水につけることで、酸化することを防止し、さらにアク抜きもできるので、切ったら水につけるのがおすすめです。
28	火	ごはん なめこじる あつやきたまご にくじゃが とうにゅうクリームだいふく	ぎゅうにゅう とうふ あつやきたまご ぶたにく	なめこ だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも とうにゅうだいふく	660	763	米粉は精白米を乾燥させ、粉にしたものです。もちっとした食感を生かしてパンやめん類のほか、スープなどにも用いられます。
29	水	コッパ パン はくさいのこめこクリームスープ チキンナゲット はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム だっしふんにゅう チキンナゲット	マッシュルーム にんじん たまねぎ はくさい コーン ブロッコリー カリフラワー	ごはん おおむぎ じゃがいも ドレッシング でんぶん ごま	611	772	<b>★チキンナゲットは小1・2年1個、その他2個です</b> きのこにはおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日の給食では2種類のきのこを使用しました。
30	木	むぎごはん クッパ ポークしゅうまい もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークしゅうまい かにかま	にんじん だいこん きくらげ しめじ きゅうり もやし	ごはん おおむぎ ドレッシング でんぶん ごま	571	718	<b>★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です</b> ひじきは、春にやわらかいものを採取し、蒸し煮にしたものを乾燥させた干しひじきが流通します。芽の部分を芽ひじき、茎の長い部分を長ひじきといいます。
31	金	ごはん キャベツのみそしる チキンてりやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ チキンてりやき ひじき あぶらあげ だいす ちくわ	にんじん キャベツ こんにやく えだまめ	ごはん さとう サラダあぶら	647	756	

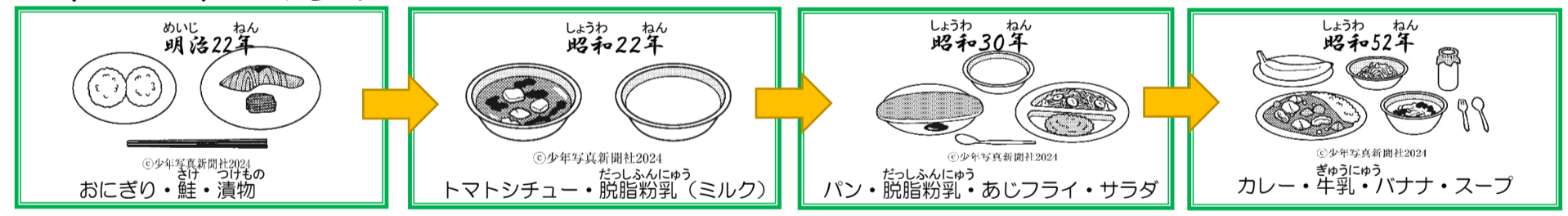
## 1月24日～30日は…… 全国学校給食週間

じじょう こんだてひょう へんこう きゅうしよく ちゅうりゅう  
\*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

学校給食は明治22年(1889年)、山形県の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無償で昼食を提供したことが始まりとされています。戦争中は一時中断されましたが、昭和22年に再開され、今では生きた教材として位置づけられています。



### 学校給食の変遷



☆おしらせ☆  
今月のお盆回収日はありません。

## 中学3年生のみなさんに 給食のリクエストをとりました

献立名が「太字」になっているものが、今月のリクエスト給食です。

義務教育の9年間と共に、学校給食の卒業を控えた中学3年生のみなさんへ、学級のみならず楽しんで給食を食べて欲しいという思いを込めて、今まで食べた給食のリクエストを聞き取りました。数の多かった献立を優先して、できるだけ1～3月の給食に登場させていきたいと考えています。  
リクエストの多かった献立は以下のとおりです。ここにのっていないものも登場するかもしれません。学校給食のいい思い出にしてください!

第1位	ラーメン	
第2位	ガパオライス	
第3位	カレー 冷凍みかん	
第4位	アーサー汁 ささみ すいとん すきやき	つぼ汁 プリン フルーツポンチ ながいも 長芋のあえもの

- ★そのほかにはこんなリクエストも★  
うめしらすごはん・海藻サラダ・かつ煮・かにかまのサラダ・春巻き  
かぼちゃコロッケ・きのこの汁・ぎょうざ・サイダーゼリー  
大福・筑前煮・鉄骨サラダ・とうふハンバーグ・花野菜サラダ……など

みなさん、アンケートのご協力ありがとうございました。