

1月献立表

令和3年度 ○○○学校

今月の地元食材は…米、赤米、黒米、サワラ、ウインナー、白菜、キャベツ、葉ねぎ、だいこん、だいこん葉、じゃがいも、さつまいも、しょうが、みそなど

あけまして
おめでとうございます

おみくじ給食

コーンマヨ…健康運アップ
ウインナー…運動運アップ
金時豆…勉強運アップ

七草の節句

12日(水)

七草ごはん
松風焼き
紅白なます
たまねぎのみそ汁

日本では、1月7日に健康を願って七草がゆを食べる習慣があります。給食では初日に考えました。

おせち給食

13日(木)

黒米ごはん
えびのから揚げ
たたきごぼう
白菜のすまし汁

えびは火を入れると腰が曲がることから、長寿を願っておせち料理として食べられています。

小正月メニュー

14日(金)

ごはん
五目きんぴら
のっぺい汁
白玉ぜんざい

小正月は正月の終わりとわれ、どんど焼きを行い、小豆がゆを食べる習慣があります。今回は小豆を使ったぜんざいにしました。

17日(月)

ごはん
鶏肉のマヨネーズ焼き
のりのりほうれん草
コンソメスープ

乾燥おからを使って栄養価アップです。

18日(火)

ごはん
開運おみくじ焼きコロッケ
大根の和風サラダ
厚揚げのみそ汁

コロッケの中にコーンマヨ、ウインナー、金時豆のどれかが入っています。

みやづ食の日

19日(水)

ごはん
大根のごまみそ煮
もやしの香味和え
野菜チップス

今月の食の日の食材は「大根」と「世屋みそ」です。

20日(木)

ごはん
サワラのみぞれがけ
キャベツの甘酢和え
豆腐のすまし汁

大根おろしを雪に見立てたみぞれがけにしています。

21日(金)

冬野菜カレー
キャベツのコンソメ炒め
フルーツポンチ

大根やにんじん、ごぼうを使ったカレーライスです。

京都府

24日(月)

赤米ごはん
京野菜のかき揚げ
聖護院大根のあんかけ
たまねぎのすまし汁

聖護院大根は京野菜の1つです。丸大根に似た形をしていて、煮物に向いています。

インドネシア

25日(火)

ナシゴレン
アチャール
ソトアヤム

ナシゴレンは焼き飯、アチャールはピクルス、ソトアヤムは鶏肉のスープです。

ドイツ

26日(水)

コッペパン
手作りソーセージ
ザワークラウト風キャベツ
カルトツフェル・ズッパ

ザワークラウトはキャベツの漬物、カルトツフェル・ズッパはじゃがいものスープです。

高知県

27日(木)

ごはん
サバの土佐煮
小松菜の炒め物
にらスープ
文旦

高知県では、かつおがよく獲れるので、かつお節を使う料理に「土佐」という名前が使われます。

沖縄県

28日(金)

シューシー
野菜チャンプルー
もずくスープ
サーターアングギー

シューシーは混ぜご飯、チャンプルーは炒め物、サーターアングギーは揚げ菓子です。

31日(月)

ごはん
肉じゃが
小松菜のごま和え
米粉のオレンジケーキ

マーメイドを使った米粉ケーキです。栄養満点のおからも使います。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

この期間は学校給食のことを改めて考える期間です。戦争が終わり、学校給食が再開された日が12月24日で、そこが冬休みだったため、1か月後の1月24日を学校給食記念日とし、そこから始まる1週間を全国学校給食週間としています。今回は24日～28日の1週間で、日本の郷土料理や世界の料理を出します。

この給食週間を機会に、給食のことや日本各地、世界の料理について知って欲しいです。

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※牛乳は毎日つきます。

レシピ教えて！の声がありました。

『秋のミートスパゲティ』（11月17日）

【材料（4人分）】

・スパゲティ	400g
・豚ミンチ	200g
・にんにく	小さじ1
・なたね油	小さじ1
・玉葱	1個半
・にんじん	小1本
・しめじ	40g
・エリンギ	40g
・冷凍とうもろこし	40g
・トマト缶	1缶（400g）
・ケチャップ	80g
・ウスターソース	大さじ1
・コンソメ	7g
・濃口醤油	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩こしょう	少々



秋のミートスパゲティ

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り（チューブでも可）、たまねぎ・にんじんもみじん切り、しめじは小房、エリンギは1cmのいちよう切りにする。
- ② フライパンで豚ミンチ、にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこしを炒め、火が通ったらトマト缶、調味料を入れ味付けし、ソースを作る。
- ③ たっぴりの水に0.5%~1%の塩を入れ、スパゲティを茹でる。
- ④ ②のソースをかけたら出来上がり。

『サワラのもみじ焼き』（11月18日）

【材料（4人分）】

・サワラ	4切
・塩こしょう	少々
・酒	小さじ1
・にんじん	1/4本
・マヨネーズ	40g



【作り方】

- ① サワラに塩こしょう、酒で下味をつける。
- ② にんじんの皮をむき、ぶつ切りにして、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ②をザルなどでこし、ペースト状にし、マヨネーズと混ぜる。
- ④ ③を①にかけて190℃のオーブンで15分程度焼く。