

1月献立表

令和4年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、黒米、サワラ、ベーコン、白菜、ほうれん草、葉ねぎ、西洋ねぎ、だいこん、だいこん葉、じゃがいも、さつまいも、しょうが、みかん、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
植物性チーズ…勉強運アップ

七草(人日)の節句

11日(水)
七草ごはん
えびのから揚げ
たたきごぼう
のっぺい汁

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。給食では初日を七草ごはんとなりました。

おせち給食

12日(木)
赤米ごはん
松風焼き
小松菜のこんぶ和え
はくさいのみそ汁

松風焼きは、給食では表面にごまをのせますが、裏には何もなかったり、隠し事なく1年間真っすぐに生きていこうという思いが込められています。

おせち給食

13日(金)
黒豆寿司
紅白なます
豆腐のすまし汁

黒豆にはまめに働けるように、紅白なますはその色からおめでたいという意味が込められています。

おみくじ給食

16日(月)

ごはん
開運おみくじ焼きコロッケ
大根の和風サラダ
カレースープ

コロッケの中にコーンマヨ、ウインナー、植物性チーズのどれかが入っています。

小正月メニュー

17日(火)

ごはん 白玉ぜんざい
豚肉の五目きんぴら
けんちん汁

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。

みやづ食の日

19日(木)

ごはん
黒竹輪と西洋ねぎのかき揚げ
はくさいのおかか和え
豚汁

今月の食の日の食材は「黒竹輪」と「はくさい」です。食の日動画も当日に視聴します。

20日(金)

ごはん
サバのみそ煮
大根の酢の物
はくさいのすまし汁

脂ののったサバをせ屋みそで味付けします。

北海道

23日(月)

北海道スープカレー
ドレッシングサラダ
焼きとうもろこし

北海道ではスープカレーが有名です。ごろごろ大きな食材が入ったスパイス香るメニューです。

京都府

24日(火)

ごはん
サワラの抹茶揚げ
京みぶ菜の炊いたん
ゆばのすまし汁
由良みかん

抹茶、京みぶ菜、ゆばなど、京都で有名な食材をふんだんに使います。

ニュージーランド

25日(水)

コッペパン
鶏肉のトマトソースかけ
ハニーサラダ
クマラスープ

クマラはニュージーランドの先住民のマウイ族の言葉でさつまいもを意味します。新メニューです。

アメリカ

26日(木)

ごはん
ミートローフ
冬のドレッシングサラダ
さつまいものスープ

合挽肉やたまねぎ、スパイスを使った肉だねを鉄板に広げ、それを切り分けて作ります。

韓国

27日(金)

ごはん
チーズ風タッカルビ
大根のナムル
はるさめスープ

タッカルビは、韓国の鍋料理の1つで、肉、野菜、コチュジャンなどを使って炒める料理です。新メニューです。

30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。

31日(火)

冬野菜のハヤシライス
キャベツのコンソメ炒め
きなこ豆

ごぼう、大根、さつまいもなどを使ったハヤシライスです。

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23日～27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

『ごま坦々スープ』（11月16日）新メニュー

【材料（4人分）】

- 豚ミンチ 40g
- 酒 小さじ1
- トウバンジャン 少々
- しょうがチューブ 少々
- にんにくチューブ 少々
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ごま油 小さじ1
- 水 500g
- 干し椎茸（スライス） 3g
- にら 20g
- もやし 60g
- はるさめ（乾燥） 10g
- みりん 1g
- 砂糖 小さじ1弱
- 中華スープ 4g
- ねりごま 大さじ1
- みそ 小さじ2弱
- こいくちしょうゆ 1g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、ニラは2cmに切る。干し椎茸を戻しておく。
- ② 鍋にごま油、しょうが、にんにくを入れ、豚肉を炒め、酒、トウバンジャンを加える。
- ③ 火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ④ 水を足し、椎茸、もやし、にら、はるさめを加え、調味料で味付けする。



『日ヶ谷ごぼうのチョコケーキ』（11月18日）

【材料（4人分）】

- ごぼう 12g
- 食塩 少々
- 炒め油 1g
- 小麦粉（米粉） 35g
- 乾燥おから 12g
- ココアパウダー 1g
- 砂糖 大さじ3弱
- なたね油 大さじ1
- 豆乳 100cc
- 粉糖 少々

白菜の中華和え

日ヶ谷ごぼうのチョコケーキ

ごはん

牛乳

大根と里芋の甘辛煮

【作り方】

- ① ごぼうは、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒め、塩で薄く味付けする。
- ③ ②と粉糖以外の全ての調味料を混ぜ合わせ、ケーキ型等に流し、160℃程度のオーブンで30分程度焼く。
- ④ ③に粉糖をかけたら完成。