



1月 こんだてよていひょう



*今月の食材の中で、米、牛肉（ワインビーフ）、ねぎ（ぎゅぎゅっとねぎ）、きくらげ、あかさかとまが甲斐市産です。

2022 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのしょうじょととのえるもの	きいろ ねつやちからのもになるもの	
11	火	ミルクパン	MILK	マカロニグラタン グリーンサラダ はくさいのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう みかんかじゅう	パン マカロニパンこ こめあぶら ホワイトルウ ドレッシング ゼリー	新年、あけましておめでとございます。 今日から中学校の給食が始まります。3学期はとも短く、あっという間に終わってしまいます。充実した毎日を送りたいですね。 敷島中 給食開始
12	水	むぎごはん	MILK	ほっけのしおやき こうやどらふのたまごとし おかかあえ	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく こうやどらふ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ しらたき もやし こまつな はくさい キャベツ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さとう	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食べ物です。昔から伝わる保存食です。なかなか食べることが少なくなった食品ですが、骨を作るカルシウムや貧血予防のための鉄分がたくさん含まれています。もちろん赤の仲間なので、筋肉を作るたんぱく質もたくさん含まれています。 敷小 給食開始
13	木	ドライカレー	MILK	ほうれんそうのオムレツ はなやさいサラダ プリン	ぎゅうひきにく（ワインビーフ） ぶたひきにく とりレバー チーズ ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こむぎこ さとう ドレッシング プリン（乳・卵なし）	「オムレツ」は卵を割ってとき、塩こしょうなどで味付けし、バターや油をひいたフライパンで手早く焼いた代表的な卵料理です。 また、ブロッコリーやカリフラワーは、野菜の中でも数少ない花のつぼみを食べる花野菜です。もともとは秋から冬にかけて旬を迎える野菜ですが、今では一年中出回るようになりました。 敷北小・敷南小 給食開始
14	金	しょうゆラーメン	MILK	ぎょうざフライ ごまドレッシングあえ やきプリンタルト（塩キャラメル味）	ぶたにく なると ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ボンレスハム	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ ねぎ きくらげ キャベツ なら にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモン	ちゅうかめん パンこ ごまあぶら こめあぶら きょうざのかわ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら すりごま タルト	みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていますか？コロナウィルスやノロウィルス、かぜの予防には、手洗い・うがい効果的です。寒いからといって、面倒がらずにしっかりと洗いましょう！
17	月	むぎごはん	MILK	にくだんごのあんかけ ほうれんそうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく いとがまぼこ ぶたにく もめんどうふ みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい パンこ かたくりこ さとう マヨネーズ（たまごなし） こめあぶら さといも	ほうれんそうは緑黄色野菜の代表選手です。お店では一年中売られていますが、もともとは冬が旬の野菜です。ですから、夏と比べると冬の方が栄養価が高くパワーがあります。寒い冬には欠かせない栄養がたっぷり含まれたほうれんそうをおひたしやソテーにしてたくさん食べましょう。 敷北小・6年 スキー教室
18	火	ちからうどん	MILK	さばのスタミナやき ひじきのドレッシングサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく なると あぶらあげ かつおぶし（だし） ぎゅうにゅう さば ひじき とりササミ ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし いちご	うどん もち さとう さとう こめあぶら	うどんには、たんぱく質、きつねうどん、おかめうどんなど、名前だけでは想像できないものがたくさんあります。おもちを入れたうどん「カうどん」もそのひとつです。由来は、「力持ち」にかけたという説が有力なようです。
19	水	むぎごはん	MILK	にこみおでん かぼちゃとひきにくの サンドフライ かいそうとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ やちくわ さつまあげ うすたらまご かつおぶし（だし） ぶたひきにく わかめ あかつのまた こんぶ くわわかめ あおつのまた	だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも パンこ かたくりこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング	寒くなってくると牛乳の味が濃くなります。牛乳には、成長するのにも必要なものもとカルシウムがたっぷり含まれていて、その吸収もよいです。牛乳を飲むことで、1回の食事で必要なカルシウムの半分以上をとることが出来ます。もし、アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や小松菜などでカルシウムをとるようにしましょう。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

20	木	こどもパン		<p>タンドリーチキン</p> <p>とりにく ヨーグルト</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>いなかふうスープ</p> <p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく しょうが しもんかじゅう</p> <p>ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん</p> <p>ショルダーベーコン</p> <p>たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん</p>	<p>パン</p> <p>ドレッシング</p> <p>じゃがいも</p> <p>ゼリー</p>	<p>タンドリーチキンは、インド料理の一つです。ヨーグルトやスパイスで味付けした鶏肉をタンドールといつかまで香ばしく焼くことから、この名前がつけました。カレーをつけて食べるナンもこのかまの内側に張り付けて焼きます。</p>
21	金	ちゅうかどん		 <p>ぶたにく なると えび いか うすらのたまご</p> <p>とうふのせわふうサラダ</p> <p>みかん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きぬどうふ わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ あおつのまた</p> <p>しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ</p> <p>だいこん きゅうり こまつな とうもろこし</p> <p>みかん</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら</p> <p>ドレッシング</p>	<p>とうふには、もめんどうふときぬどうふがあります。もめんどうふは、とうふのもとになる豆乳にニガリを入れ、豆乳を固めた後、もめんの布を敷いた箱に流し、その上の重石を置いて作ります。きぬどうふは、もめんより濃い豆乳にニガリを入れ、そのまま固めます。 飯南小5・6年 スキー教室</p>
24	月	<学校給食週間> いもがらごはん		<p>とりにく やきちくわ あぶらあげ</p> <p>とりにくのうめジャムソースがけ</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>とうふとなめこのみそしる</p>	<p>とりにく</p> <p>しょうが</p> <p>もやし ほうれんそう にんじん はくさい</p> <p>きぬどうふ みそ にぼし (だし)</p> <p>だいこん なめこ ねぎ</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう</p> <p>うめジャム さとう かたくりこ</p> <p>さとう すりごま</p>	<p>24日～30日は「学校給食週間」です。学校給食週間は、学校給食開始を記念し、食について考えるための1週間です。 甲斐市の旧飯島地区は「梅の里」として知られています。その梅を使って、ジャムやワインが作られます。今日の鶏肉のソテーにかかっているソースは、そのジャムとワインを使用しました。</p>
25	火	<学校給食週間> ごへいもち (みそだれ)		<p>みみほうとう</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごますあえ</p> <p>ミルクプリン (給食週間)</p>	<p>みそ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし (だし)</p> <p>とりにく</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ もやし にんじん こまつな</p> <p>ミルクプリン</p>	<p>こめ こま さとう</p> <p>みみほうとう さといも こめあぶら</p> <p>こむぎこ かたくりこ こめあぶら</p> <p>さとう ごまあぶら すりごま</p> <p>ミルクプリン</p>	<p>「みみ」は山梨県南巨摩郡富士川町十谷(じゅつこく)の郷土料理で、ほうとうやおすいどんに似ています。この名前は、ちりとりのような農機具の「箕(み)」の形に似ているとか耳に似ているからという説があります。</p>
26	水	<学校給食週間> むぎごはん		<p>にじますのからあげ</p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p>ふのみそしる</p> <p>みかん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にじます</p> <p>とりにく やきちくわ</p> <p>わかめ みそ にぼし (だし)</p> <p>みかん</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>かたくりこ こむぎこ こめあぶら</p> <p>こめあぶら さとう かたくりこ</p> <p>ふ</p>	<p>みなさんは、ついでにジャムやマメなどを釣ったことがあります。今日のジャムは山梨県牧丘町のきれいな水で育てられたものです。 また、「ふ」は、小麦粉の中にあるたんぱく質から作られています。とても消化が良く、子どもやお年寄り、病気の人にも良い食べ物です。形もいろいろあります。今日はみそ汁に入れました。</p>
27	木	<学校給食週間> ソフトめんのミートソース		<p>キャベツメンチカツ</p> <p>ゆでやさいサラダ</p> <p>りんご</p>	<p>ぎゅうひきにく (ウィンビーフ) ぶたひきにく とりレバー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく とりにく</p> <p>キャベツ</p> <p>りんご</p>	<p>ソフトめん こめあぶら さとう</p> <p>パンこ こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら</p> <p>ドレッシング</p>	<p>今日の給食に出ている「ソフトめん」は、1960年代に学校給食向けに開発された麺です。パンしか給食に出なかったこの頃、主食の種類を増やすために考えられました。見た目は、うどんのようですが原料も作り方も違います。</p>
28	金	<学校給食週間> ウィンビーフ カレーライス		 <p>きゅうにく (ウィンビーフ) とりレバー スキムミルク</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト (あかさかとまと)</p> <p>キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい じゃがいも カレールウ こめあぶら</p> <p>ドレッシング</p>	<p>牛肉の中でも甲斐市で育てられている「甲州フィンビーフ」は、みなさんにとって一番身近な牛肉ではないでしょうか。小学3年生の校外学習で見学に出かけたりします。牛のエサの一部にフィンを作るときに出るぶどうの絞りかすを混ぜて与えることからこの名前がついたそうです。</p>
31	月	わかめごはん		<p>わかめ</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>ごもくじる</p> <p>みかんジュレ</p>	<p>わかめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いか</p> <p>さつまあげ</p> <p>きぬどうふ こんぶ (だし) かつおぶし (だし)</p> <p>みかん</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>かたくりこ こめあぶら</p> <p>ごまあぶら さとう</p> <p>ゼリー</p>	<p>「さらさ揚げ」は、魚や肉などにしょうゆ、酒、しょうが、カレー粉で下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げたものです。かたくり粉の白とカレー粉の黄色が点々と散った様子が「栗粉(さらさ)」というインドの染物の布に似ていることからこの名前がつけました。</p>

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

1月24日～30日は、
学校給食週間です。

1月24日～30日は、学校給食週間です。学校給食の歴史を知ること、その意義や役割について考える1週間にしてみませんか？



明治22年-日本初の給食