

「季節を味わう」マーク



旬の食材:大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、さわか、ぶりなど



「かみかみ食材」マーク



「具だくさんみそ汁」マーク



「郷土食」マーク

月	火	水	木	金
今月の献立を紹介します ☆9日:七草献立です。7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。給食はすずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を使った七草汁をつくります。 ☆10日:鏡開き献立です。お正月に飾っていた鏡もちを、11日に下げて、お雑煮やお汁粉にしてください。家族の健康と幸せを願います。 ☆27日:給食記念日献立です。1月24日～30日は全国学校給食週間なので、昭和30年ころの給食で出ていた「くじら肉」を使います。 ☆30日:松本の日です。郷土食の「かす汁」や野沢菜漬けをとり入れた献立で、松本や長野県の味を味わいましょう。 ☆31日:小学校2年生の希望献立です。クラスみんなで、何度も考えてくれました♪				
13	14	15	16	17
成人の白	牛乳 わかめごはん 茶碗蒸し 糸寒天のあえもの 五目汁	牛乳 ごはん 山賊焼き 海藻サラダ 凍り豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ かきたま汁	牛乳 ツナたまごサンドパン チーズのサラダ 大豆とポテトのスープ
20	21	22	23	24
牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 磯香あえ わかめと豆腐の みそ汁	牛乳 ごはん バイドチキンカツ オニオンドレッシングサラダ 大豆入りキーマカレー	牛乳 ごはん モウカザメの竜田揚げ 切り干し大根の五目煮 スキージュー	牛乳 ごはん 千草卵焼き ブロッコリーサラダ さつま汁	牛乳 しょうゆラーメン (中華めん、しょうゆラーメンスープ) ゆかりあえ キャラメルポテト
27	28	29	30	31
牛乳 ごはん くじらのオーロラ煮 ほうれん草ともやしのお浸し 根菜のごま汁	牛乳 鮭マヨごはん 厚揚げのねぎチーズ焼き コールスローサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ごはん 揚げ餃子 中華あえ 寒天スープ	牛乳 ごはん 肉団子のもち米蒸し 野沢菜あえ かす汁	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉のマスタード焼き のり酢あえ 春雨スープ ミルク(いちご)

食育だより

知っていますか？

おせち料理に込められた願い

おせち料理とは、もともと、五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)に食べる料理のことを言いますが、1年の行事の中で、もっとも大事な正月の料理だけを言うようになりました。それぞれの料理に込められた願いを紹介します。

黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるように願って



こぶ巻き

よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起もの



かずのこ

にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄を願って



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるように



なます

大根と人参で作った紅白の酢の物は、お祝いの水引を表す、縁起もの



きんとん(金団)

黄色を黄金、栗を小判に見立て、豊かな1年を願って



松風焼き

表面だけケシの実をまぶし、裏には何もなしの状態から、「裏のない、正直な生き方ができるように」と願って



都合により献立を変更することがあります



今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します！

栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。

- ◇ 赤・緑・黄、すべての食材を選ぶこと。
- ◇ 好ききらいはあるけど、栄養バランスよく食べるために、少しでも克服したい。
- ◇ 栄養がかたよりすぎないように食べ物を食べたい。野菜、肉、米をちょうどよく食べたい。
- ◇ 主菜ばかり食べずに、副菜も食べる。
- ◇ 好きなものだからと言って、食べすぎもよくない。

ぜひ、続けてみましょう！

1月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	2群たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
9 木	ごはん	○	松風焼き ゆず入り紅白なます 七草汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん かぶの葉 小松菜	ねぎ しょうが だいこん ゆず えのきたけ はくさい かぶ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	いりごま	601 kcal 27.4 g 19.9 g 2.2 g	757 kcal 34.3 g 24.0 g 2.8 g
10 金	うどん	○	じゃこあえ 肉うどん汁 おしるこ	豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 三温糖 もち米 あずき 上白糖	ごめ油	577 kcal 24.8 g 14.7 g 3.1 g	718 kcal 30.2 g 16.8 g 4.0 g
14 火	わかめごはん	○	茶碗蒸し 糸寒天のあえもの 五目汁	なると 鶏ささみ 鶏もも肉 たまご かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ かんてん	みつば 小松菜 にんじん	えのきたけ キャベツ だいこん はくさい	金芽米 鉄強化米 上白糖	ごめ油	519 kcal 24.0 g 13.9 g 3.3 g	651 kcal 30.1 g 16.0 g 4.3 g
15 水	ごはん	○	山賊焼き 海藻サラダ 凍り豆腐とわかめのみそ汁	鶏むね肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 海藻ミックス 干ひじき わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ もやし はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー 三温糖	ごめ油 ごま油	571 kcal 26.1 g 17.2 g 2.1 g	723 kcal 33.2 g 20.4 g 2.6 g
16 木	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ かきたま汁	鶏ささみ さきいか なると 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごめ油	591 kcal 30.4 g 17.1 g 2.4 g	749 kcal 39.0 g 20.4 g 3.1 g
17 金	ツナたまご サンドパン	○	チーズのサラダ 大豆とポテトのスープ	たまご ツナフレーク 大豆 鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン じゃがいも	マヨネーズ ごめ油	638 kcal 27.9 g 29.4 g 2.8 g	811 kcal 34.8 g 36.4 g 3.6 g
20 月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2こ、中:3こ) 磯香あえ わかめと豆腐のみそ汁	ちくわ たまご 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおりの のり わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 じゃがいも	ごめ油	577 kcal 23.2 g 16.1 g 2.5 g	737 kcal 29.5 g 19.1 g 3.4 g
21 火	ごはん	○	バイクドチキンカツ オニオンドレッシングサラダ 大豆入りキーマカレー	鶏ひき肉 鶏むね肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃペースト カットトマト 水菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリー りんごビュレ きゅうり	金芽米 鉄強化米 パン粉	ごめ油 マヨネーズ	712 kcal 32.1 g 26.2 g 2.4 g	898 kcal 39.4 g 32.0 g 3.4 g
22 水	ごはん	○	モウカザメの竜田揚げ 切り干し大根の五目煮 スキー汁	モウカザメ 鶏ひき肉 さつま揚げ 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 干ひじき	にんじん いんげん	しょうが 切り干し大根 だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 さつまいも	ごめ油	655 kcal 28.4 g 22.5 g 2.3 g	837 kcal 36.2 g 27.7 g 3.2 g
23 木	ごはん	○	千草卵焼き ブロッコリーサラダ さつま汁	たまご 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン だいこん こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 さつまいも	ごめ油	574 kcal 25.6 g 17.2 g 2.1 g	723 kcal 32.0 g 20.5 g 2.8 g
24 金	中華めん	○	ゆかりあえ しょうゆラーメンスープ キャラメルポテト	豚もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん さつまいも 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	668 kcal 22.8 g 18.4 g 1.9 g	813 kcal 27.1 g 21.7 g 2.4 g
27 月	ごはん	○	くじらのオーロラ煮 ほうれん草ともやしのお浸し 根菜のごま汁	くじら肉 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん ほうれん草	もやし はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 じゃがいも	ごめ油 すりごま	599 kcal 30.1 g 15.6 g 2.2 g	762 kcal 37.6 g 18.0 g 2.8 g
28 火	鮭マヨごはん	○	厚揚げのねぎチーズ焼き コールスローサラダ トマトと卵のスープ	さけ 厚揚げ たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん たまねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉	マヨネーズ ごま油 ごめ油	593 kcal 27.2 g 24.4 g 2.0 g	741 kcal 33.8 g 29.6 g 2.7 g
29 水	ごはん	○	揚げ餃子(3こ) 中華あえ 寒天スープ	豚ひき肉 かまぼこ 焼き豚	牛乳 かんてん	にち にんじん 小松菜	ねぎ はくさい しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 ごめ油 いりごま	764 kcal 26.8 g 25.7 g 2.4 g	
30 木	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し 野菜菜あえ かす汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	のぎざな漬け にんじん	たまねぎ しょうが はくさい だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 もち米 じゃがいも	ごめ油		732 kcal 29.9 g 20.3 g 2.6 g
31 金	きなこ揚げパン	○	鶏肉のマスタード焼き のり酢あえ 春雨スープ ミルメーク(いちご)	きな粉 鶏もも肉 ショルダーベーコン	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく もやし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	コッパパン 上白糖 春雨 ミルメーク(いちご)	ごめ油	659 kcal 27.7 g 27.1 g 3.0 g	838 kcal 35.4 g 34.0 g 3.8 g
								基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満