

給食よていこんだて表 1月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小中	
	主食	副食	エネルギーのもとになる (質)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	調味料		
9 火	リクエスト献立 コッペパン	マカロニのクリーム煮 コーンサラダ りんご	コッペパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パター	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	がらスープ コンソメ パセリ(粉) 塩 こしょう	610 775	
		ちくわのゆかり揚げ 煮込みうどん ツナあえ	米 小麦粉 さとう 揚げ油 うどん さとう ごま	牛乳 ちくわ 油あげ すまき ツナ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー		
		さわらの照り焼き 紅白なます お雑煮	米 さとう さとう 白玉もち	牛乳 さわら	だいこん にんじん にんじん しいたけ みつば	塩 しょうゆ 本みりん 酒 米酢 塩 昆布だし 鰹だし しょうゆ みりん 塩		
10 水	ごはん(小)	チンジャオロース こんにゃくサラダ ミニトマト	米 米油 さとう かたくり粉 さとう ごま油 ごま	牛乳 牛肉 ハム	にんにく たけのこ ビーマン 赤ビーマン こんにゃく こまつな ホールコーン しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 しょうゆ 米酢 ミニトマト	616 782	
	11 木	ごはん	キムチチャーハン とりの唐揚げ きゅうりのピクルス コンソメスープ	米 麦 米油 さとう かたくり粉 小麦粉 揚げ油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく にんじん ビーマン 白菜キムチ 枝豆 しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ もやし パセリ		酒 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 米酢 とうがらし(粉) がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ
		12 金	ごはん	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ いちご	ミニミルクパン スパゲッティ 米油 米油 さとう	牛乳 ハム チーズ		にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ほうれんそう きゅうり
15 月			キムチチャーハン	炒り豆腐 ひじきとれんこんのサラダ しゃくし菜漬	米 さとう さとう ごま ごま油	牛乳 豆腐 とり肉 ひじき	たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん 干しいたけ れんこん きゅうり にんじん ホールコーン しゃくし菜漬	しょうゆ 塩 酒 しょうゆ みりん 米酢
	16 火		ミニミルクパン	たきこみごはん おひたし 野菜スープ 大学芋	米 米油 さとう さつまいも さとう 水あめ 黒ごま 揚げ油	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉	にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ にんじん だいこん	塩 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ がらスープ 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ
		17 水	ごはん	さけの塩焼き キャベツのゆずあえ ぐる煮	米 米油 さとう さとう	牛乳 さけ さけ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 干しいたけ	塩 しょうゆ 塩 米酢 ゆのす 昆布だし 煮干しだし しょうゆ
18 木			たきこみごはん	ポークカレー シーフードサラダ 福神漬	米 麦 じゃがいも 米油 さとう 米油	牛乳 ぶた肉 チーズ いが	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん ふくしんづけ	カレー粉 がらスープ パーモンドカレールウ まろやかカレールウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご 塩 こしょう 米酢
	19 金		ごはん	レモンパジルチキン ピーナッツあえ コーンポタージュ	ソフトフランスパン ピーナッツ さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム	塩 こしょう パジル(粉) 白ワイン レモン果汁 はくさい ほうれんそう クリームコーン たまねぎ パセリ	しょうゆ ポタージュ(粉) がらスープ 塩 こしょう
		22 月	ごはん	くじら肉のアーモンドソース きゅうりとわかめの酢の物 かきたまスープ	米 かたくり粉 アーモンド さとう 揚げ油 さとう 全国学校給食週間 かたくり粉	牛乳 くじら肉 みそ わかめ 卵	しょうが きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	赤ワイン しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ 米酢 がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう
23 火			ソフトフランスパン	厚揚げと野菜のみそ炒め 糸かてんのサラダ ミニトマト	米 米油 さとう ごま油 さとう ごま	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ 糸かてん ハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが きゅうり にんじん ミニトマト	酒 しょうゆ オイスターソース とうがらし(粉) 米酢 しょうゆ
	24 水		ごはん	肉じゃが ごまじょうゆあえ 青のりとじゃこの佃煮	米 じゃがいも 米油 さとう ごま さとう ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 じゃこ 青のり かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい きゅうり しょうが	みりん しょうゆ 米酢 しょうゆ みりん しょうゆ 酒
		25 木	ごはん	チャプチェ 海そうらだ みかん	米 米油 はるさめ さとう ごま油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 海そうミックス かまぼこ	しょうが にら 赤ビーマン ビーマン たけのこ きゅうり みかん	酒 しょうゆ しょうゆ 米酢
26 金			ごはん	さけのソテー ポテトサラダ ミネストローネ	米 さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ 米油	牛乳 さけ さけ	たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 米酢 塩 こしょう がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ
	29 月		ごはん	そぼろごはんの具 大根サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	米 さとう 米油 米油 土佐市の食材をたくさん 取り入れた献立です ぶどうゼリー	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 豆腐 わかめ	にんじん グリンピース しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ こしょう 塩 米酢 しょうゆ がらスープ 塩 しょうゆ コンソメ
		30 火	リクエスト献立 コッペパン	さけのソテー ポテトサラダ ミネストローネ	米 さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ 米油	牛乳 さけ さけ	たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 米酢 塩 こしょう がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ
31 水			そぼろごはん	そぼろごはんの具 大根サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	米 さとう 米油 米油 土佐市の食材をたくさん 取り入れた献立です ぶどうゼリー	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 豆腐 わかめ	にんじん グリンピース しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ こしょう 塩 米酢 しょうゆ がらスープ 塩 しょうゆ コンソメ

1月24日～1月30日

給後の移り変わり

◆明治22年 ◆戦後(昭和25年ごろ) ◆現在

明治22年 当時の学校給食は、お寺の中に建てられた私立の学校で、お寺の僧侶が調理していた。お寺の立派な一皿、茶碗と野菜や魚のおかずが中心でした。

戦後(昭和25年ごろ) パン(ミルク)が普及し、外食などから採られた支那産の製粉用小麦粉や大豆などを使って作られました。

現在 衛生面や栄養面を考慮し、パンや牛乳や野菜を取り入れるなど、バリエーションが広がりました。また、バランスの良い食事の手本となるよう、「献立」としての役割も担っています。

この字体は土佐市産です

JA 米(波江地区産戸米)、ビーマン
池一菜果園 ミニトマト
旬物クラス ねぎ、しょうが、にら、きゅうり、だいこん

3学期もよろしく
お願いします。

全国学校給食週間

1月 ぱくぱくメッセージ



日曜日	献立 主食 副食	テーマ	メッセージ
9 火	マカロニのクリーム煮 コーンサラダ りんご	リクエスト献立	今日から3学期がスタートしました。今日は、高岡中学校3年2組の池真愛さんが「体が温まる給食」をテーマに考えてくれた献立です。献立は、パンとマカロニのクリーム煮にコーンサラダといちごでした。栄養のバランスや色どりのバランスがとれた寒い季節にぴったりの組み合わせになっていますね。果物は、いちごを組み合わせてくれていましたが、今回は、りんごに変更しています。給食センターでは、温かい給食を届けられるように、クリーム煮が出来上がる時間に合わせて大缶を温めたり、料理の出来る上がる時間調整をしたりして、工夫をしています。まだまだ寒い日が続きます。温かいマカロニのクリーム煮で体を温めてください。
10 水	ちくわのゆかり揚げ 煮込みうどん ツナあえ	朝ごはんを 食べよう	朝ごはんは、午前中活動するための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下してしまいます。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げて、体が活動するための準備をはじめます。朝ごはんには、脳のエネルギー源となる炭水化物を多く含むパンやご飯、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵を使った料理、ビタミン補給となるサラダや和え物、果物などの食品を組み合わせて食べましょう。
11 木	さわらの照り焼き 紅白なます お雑煮	お正月	お正月に食べられる「おせち料理」は、お正月に食べるお祝いの料理です。おせち料理は、めでたさを重ねるといふ縁起を担ぎ、重箱に詰められます。中に詰める料理には健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などひとつひとつの料理に込められた意味や願いがあります。給食では、平安や平和を願う「紅白なます」、出世を願う「さわらの照り焼き」を組み合わせました。さわらは、成長に応じて名前が変わる「出世魚」言われ、縁起の良い魚です。また、今日1月11日は「鏡開き」です。鏡開きは、日本の伝統的な行事のひとつで、神様にお供えした鏡餅を割って、お雑煮やおしるこなどにして食べ、家族円満を願います。
12 金	チンジャオロース こんにゃくサラダ ミニトマト	ピーマン	高知県はピーマンの生産量が全国で2位。その中でもピーマンの出荷量が多い地域は土佐市の宇佐地区です。宇佐地区は、海から反射する太陽の光を浴びるため、一年を通して暖かく、砂地が広がった畑は、ピーマンを栽培するのにとても良い条件となっています。トマトなど同じナス科の仲間であるピーマンは、トマトの約4倍ものビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、果肉の厚いピーマンは、ビタミンCを熱から守ってくれる栄養素が含まれています。そのため、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。また、油との相性が良いので、炒め物にはぴったりです。
15 月	キムチチャーハン とりの唐揚げ きゅうりのピクルス コンソメスープ	リクエスト献立	中学校3年生からのリクエストが多かったメニューの第1位は、キムチチャーハンでした。今日は、高岡中学校3年1組の生徒さんが考えてくれた組み合わせを採用しています。キムチチャーハンのキムチは、発酵食品のひとつで、白菜などの野菜とにんにく、塩、唐辛子などを使った漬物のことです。また、キムチや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、ビタミンだけでなく、「乳酸菌」とよばれる生きて菌がたくさん含まれています。乳酸菌は、腸の中にある善玉菌を増やし、便秘や肌荒れを防いでくれます。また、腸の中をきれいにし、体の中に入らない物を外に出したり、免疫力を高めてくれる役割があります。
16 火	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ いちご	いちご	いちごは、江戸時代に日本に伝わり、その後、明治32年ごろから本格的に栽培されるようになりました。現在では、「とちおとめ」や「紅ほっぺ」など色々な品種のいちごが作られています。土佐市の北原では「さちのか」や「ゆめのか」という品種のいちごをハウスで作っています。ハウスの中を昔の気候に合わせた温度に調整し、12月から5月にかけて収穫できるように育てられています。いちごには、風邪の予防に役立つビタミンCがたくさん含まれています。平くらの大きさのものだと、6粒食べると1日に必要なビタミンCをとることができます。甘さと酸味のバランスがとれた美味しいいちごを味わってください。
17 水	炒り豆腐 ひじきとれんこんのサラダ しゃくし菜漬け	れんこん	れんこんにあいている穴は、「先の見通しがきく」という縁起を担いで、お正月などのお祝いの時に欠かせない野菜です。漢字で「蓮」の「根」と書きますが、食べているのは「根っこ」の部分ではなく、水中の土の中で育つ「茎」が大きくなった部分になります。穴は、地上の茎や葉っぱとつながり、酸素(空気)の通り道の役割をしています。れんこんは、でんぷんやカリウム、食物せんい、ビタミンCをたくさん含んでいます。今日のサラダには、薄切りにしたれんこんが入っています。シャキシャキとした食感を楽しんでください。
18 木	たきごみごはん おひたし 野菜スープ 大学芋	冬の野菜	今日の給食には、1月に食べ頃を迎える旬の野菜をたくさん取り入れています。冬野菜は、寒さによって甘さや旨味がアップするものがたくさんあります。今日の給食に使っている冬野菜は、ほうれん草、白菜、大根、さつまいもです。ほうれん草には、鉄分や葉酸といった血液のもとになる栄養素を含んでいます。また、冬のほうれん草は、夏のほうれん草と比べると、ビタミンCが約3倍多く含まれ、甘味も増します。白菜は、低カロリーで体をあたためる効果があります。ビタミンCやカリウムを多く含む、美肌効果や生活習慣病の予防に役立ちます。甘くておいしいさつまいもは、食物せんいやビタミンCを多く含んでいます。
19 金	さけの塩焼き キャベツのゆずあえ ぐる煮	しょうじくの日 〜郷土料理〜	ぐる煮は、高知県で昔から食べられている郷土料理です。「ぐる」とは土佐の方言で「一緒に」とか「集まり・仲間」という意味です。ぐる煮は、色々な食材をサイコロのように四角く切って煮干しでとろとろに煮込み、味付けしています。一つの料理に様々な種類の食材が入っていて、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養が一緒にとれる栄養満点の料理です。今日の給食のぐる煮には、とり肉・厚揚げ・ごぼう・だいこん・にんじん・こんにゃく・干しいだけが入っています。
22 月	ポークカレー シーフードサラダ 福神漬け	カレー	給食で人気のカレーは、もともとはインドで生まれ、肉や野菜を色々なスパイスやハーブを煮込んだ料理です。18世紀にインドからイギリスへ伝わり、日本には「イギリス料理」として伝わるといわれています。明治時代初期には、カレー粉は高価な輸入品しかなく、カレー粉を使ったカレーは高級料理でした。しかし、国産のカレー粉が開発されたことで、家庭で手軽に食べられるようになり、全国に広まっていきました。カレーは、ご飯や麺、パンなどどんな料理にも合います。給食では、ポークカレーだけでなく、チキンカレーや季節の野菜を使ったカレー、カレーうどんなど色々な種類のカレーがあります。
23 火	レモンバジルチキン ピーナッツあえ コーンポタージュ	バジル	バジルという名前は、ギリシャ語の「王様」という言葉(バシレウス)に由来していると言われています。また、バジルは、イタリア料理には欠かせないハーブで、爽やかな香りが特徴です。この爽やかな香りは、リラックス効果や食欲を増進する効果があります。給食では、肉料理や魚料理、スープなどの風味付けにバジルの粉を使用します。今日は、塩とこしょう、バジルの粉、レモン果汁に漬けた鶏肉をオープンで焼きました。レモンには、風邪の予防や肌をきれいしてくれるビタミンCや、体の疲れをとってくれるクエン酸がたくさん含まれています。
24 水	くじら肉のアーモンドソース きゅうりとわかめの酢の物 かきたまスープ	学校給食週間 〜くじら肉〜	1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。学校給食が始まったのは、今から100年以上前の明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、賢くしてお弁当を持ってこれない子どもたちのために出した給食が始まりだと言われています。学校給食は、戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。戦後の給食は、パン、ミルク、おかずが中心で、その当時のミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて粉にした「脱脂粉乳」に砂糖を加えたものだったようです。今日は、昭和30年頃の給食を代表とする鰯肉を使った献立です。今と昔の給食の違いや給食の思い出について先生やおうちの方と話してみよう。
25 木	厚揚げと野菜のみそ炒め 糸かんでんのサラダ ミニトマト	食卓の あいさつ	みなさんが、食事の時に使うあいさつには「いただきます」と「ごちそうさまでした」があります。これらは、二つの感謝の心をあらわしています。一つ目は、その料理が出来上がるまで関わった人々への感謝、二つ目は、肉や魚、野菜、果物など食材への感謝です。給食が出来上がるまでは、お米や野菜などを育ててくれた農家の人、食材を給食センターに届けて下さった人、給食を作ってくれた調理員さんなど多くの方が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。
26 金	肉じゃが ごまじょうゆあえ 青のりとじゃこの佃煮	カルシウム	私たちの体を支えている骨は、カルシウムを貯めておくための貯金箱のようなものです。カルシウムの貯金ができる20歳くらいまでに多くのカルシウムを貯蓄しておくことが大切です。カルシウムは、99%が骨や歯の材料となり、1%は神経の働きなど生きていく上で大切な働きを助ける役割も持っています。カルシウムが不足すると骨がスカスカになる病気になってしまうので要注意です。今日の給食では、カルシウムをたくさん含む牛乳やじゃこをたくさん食べると、1日の食事に必要なカルシウム量の約半分を摂ることができます。また、和え物など酢を使った料理と一緒に食べると、カルシウムの吸収がアップします。
29 月	チャプチェ 海そうサラダ みかん	みかん	日本の柑橘類の代表である「温州みかん」は、ハウスで栽培されているため1年中食べることができますが、冬が旬の果物です。さてここで問題です。みかんの花は次の3つのうちどれでしょう。①黄色い大きな花 ②白い小さな花 ③赤い小さな花 答えは②の白い小さな花です。みかんの花は、5月頃に一斉に咲きます。花が散るとみかんの実がなり、収穫は10月から12月に行われ、その後、お店に並びます。みかんは、皮が薄く、種がないので、とても食べやすく、風邪の予防に役立つビタミンCや体の疲れをとるのに効果的なクエン酸をたくさん含んでいます。風邪を引きやすい冬の時期に特に食べたい果物ですね。
30 火	さけのソテー ポテトサラダ ミネストローネ	リクエスト献立	今日は、中学校3年生の人気のおかずを組み合わせました。中学校3年生には、給食メニューのリクエストだけでなく、ご飯を主食とした献立とパンを主食とした献立の2通りを考えてもらいました。その中で、鮭のムニエルやポテトサラダを組み合わせました。鮭のムニエルは、たくさんのバターを使い、ポテトサラダの味付けには、マヨネーズを使います。そのため、鮭のムニエルとポテトサラダを組み合わせると、脂質が多くなってしまいます。今日は、油を使わずにオープンで焼く鮭のソテーに変更しました。また、色どりを考えてトマトを使ったスープを組み合わせました。
31 水	そぼろごはんの具 大根サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	土佐市の食べもの いっぱいいっぱい	今日の給食には、土佐市のおいしい食材がたっぷりです。今日の給食に使用している土佐市産の食材は、お米、しょうが、ねぎ、きゅうり、大根です。お米は、波佐地区で育てられた若戸米を一年を通して使用しています。そぼろごはんの具に入っているしょうがが大根サラダの大根ときゅうり、わかめスープのねぎは、旬のクワさんが育ててくれたものです。大根やきゅうりなど、旬の時期だけが給食で使用できない食材もありますが、生産者の方たちは、できるだけ農薬を使わず、安全で安心なものを皆さんに食べてもらいたいという思いで一生涯懸命に育ててくれています。