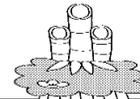


1月 給食献立予定表



日付	こんだてめい			おもなざいりょう			家庭で補ってほしい食品
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
お正月・鏡開き献立							
11 (水)	なめし	○	ちくぜんにおそうにみかん <small>「かみかみ献立! よく噛んでたべよう!!」</small>	牛乳 とりにかまぼこ	にんじん れんこん きぬさや ごぼう たけのこ しょうが みかん だいこん しいたけ こまつな	ごはん さといも こんにやく じゃがいも	魚介類 乳製品
12 (木)	きなこあげパン	○	さばのカレーやきマカロニサラダ トマトスープ	牛乳 きなこ さば ハム ベーコン	たまねぎ にんじん コーン にんにく セロリー トマト きゅうり	パン あぶら マカロニ さとう カレーこ 1/2ツグ マネズ じゃがいも	海藻類 キノコ類
13 (金)	ごはん	○	さわらのさいきょうやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 さわら みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ゆかり ごぼう にんじん だいこん にんにく	ごはん こんにやく ごまあぶら さといも	緑黄色野菜 果実類
16 (月)	チキンカツカレー	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 とりにか ひじき ハム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト リンゴ チャツネ きゅうり キャベツ	ごはん むぎ ルウ ガラムマサラ じゃがいも パンこ あぶら	キノコ類 豆・豆製品
17 (火)	ごはん	○	なまあげのそぼろにみそすいとんじる かぼちゃプリン	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく とりにか あぶらあげ なまクリーム	にんじん たまねぎ いんげん だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	根菜類 果実類
18 (水)	にこみうどん	○	かいせんかきあげ ほうれんそうのごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 ちくわ えび いか あさり あぶらあげ たまご	こまつな にんじん ぶどう ごぼう えだまめ ほうれんそう ねぎ もやし たまねぎ だいこん	うどん こむぎこ パンこ バター あぶら ごま さとう	キノコ類 乳製品
19 (木)	マーボーどん	○	はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム たまご	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし きゅうり はくさい いら しいたけ	ごはん むぎ はるさめ ごまあぶら でんぷん トマト ツナ ツナ	魚介類 果実類
20 (金)	キャロットピラフ	○	あつあげのミートチーズやきはくさいのミルクスープ オレンジ	牛乳 とりにか あつあげ ぶたにく チーズ ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく トマト パセリ はくさい コーン オレンジ	ごはん パンこ デミソース ソース バター じゃがいも	海藻類 キノコ類
23 (月)	ごはん	○	メルルーサのチリソースがけ くらげあえ ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 メルルーサ ハム たまご	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな チンゲンサイ コーン たまねぎ トマト	ごはん でんぷん あぶら ごま ちゅうかくらげ	いも類 豆・豆製品
大豆の変身①～ダイズ～							
24 (火)	テーブルロール	○	チキンのトマトソースがけ まめまめサラダ マカロニのクリームに	牛乳 とりにか だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく トマト えだまめ コーン アツカツ	パン ソース こむぎこ じゃがいも こめこ マカロニ バター	海藻類 根菜類
大豆の変身②～納豆～/千産千消							
25 (水)	ごはん	○	じねんじょのふわふわあげ こまつなのなっとうあえ かぶのみそしる	牛乳 とうふ たら なっとう のり あつあげ みそ たまご	たまねぎ にんじん こまつな もやし かぶ ねぎ いんげん	ごはん こむぎこ あぶら でんぷん じねんじょ	いも類 果実類
大豆の変身③～大豆もやし～							
26 (木)	あんかけやきそば	○	だいずのもやしナムル わかめスープ	牛乳 えび いか うすら ぶたにく わかめ なると	しょうが にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ もやし こまつな	めん オイスター でんぷん ごま	キノコ類 いも類
大豆の変身④～豆腐～							
27 (金)	ごはん (おさかなそば)	○	あげだしとうふ こまつなのいそかあえ みそのっぺいじる	牛乳 あつあげ とうふ とりにか みそ みそ かんぱち(そぼろ)	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	ごはん あぶら でんぷん こんにやく さといも	海藻類 キノコ類
大豆の変身⑤～高野豆腐・きなこ～							
30 (月)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじてづくりつくねじる きなこしらたま	牛乳 とうふ きなこ とりにか さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ はくさい いら えだまめ	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう	果実類 いも類
31 (火)	ガーリックピラフ	○	ハンバーグ(デミソース) だいこんサラダ ABCスープ	牛乳 ぶたにく とうふ シーチキン ベーコン とりにか	にんにく たまねぎ コーン にんじん グリンピース きゅうり だいこん セロリー パセリ トマト	ごはん むぎ バター パンこ ソース ナツメグ ドレッシング	海藻類 キノコ類

全国学校給食週間

今月のリクエストアンケート結果(かがやき担当)

かがやき	1位	2位	3位
主食	カツカレー	あげぱん(きなこ)	ココアあげパン
おかず	メルルーサ (チリソースがけ)	鶏のから揚げ	サバカレー焼き チンジャオロース
和え物	納豆あえ	ひじきのサラダ	マカロニサラダ
デザート	ぶどうゼリー	フロズンヨーグルト	バナナ/きなこ白玉 アセロラゼリー

- ☆食事の前は、せっけんで手をきれいに洗い、せいけつなハンカチで手をふきましょう。
- ☆食材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。
- ☆毎日おはしを忘れずにもってきましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です。

大豆は、いろんな食材に変身できちゃう食べ物です!どんな姿に変身するかな!?

- 1日目: 畑のお肉と呼ばれる「ダイズ」
まずは「ダイズ」本来の味を知ってもらうために、北海道産の乾燥ダイズを前日よりじっくり水で戻し、茹でたダイズを使い、うま味を最大限に味わえるサラダです。
- 2日目: 大豆が発酵してできた「納豆」
納豆は、大豆を蒸し、納豆菌によって発酵させた発酵食品です。栄養価の高い食材で、白井市の小松菜と一緒に和えた「納豆あえ」が登場! 味付けは、醤油だけとシンプル!
- 3日目: 大豆から発芽した「大豆もやし」
もやしとは、豆から新芽がでた野菜の事です。緑豆という豆から発芽したもやしが生流ですが、大豆から発芽したもやしは、イソフラボンがとっても豊富です。
- 4日目: 大豆から出来てる代表的な食材「豆腐」
大豆を水を加え、すり潰したものを豆乳といい、これを固めたものが「豆腐」です。その豆腐に片栗粉をまぶし、揚げた「揚げ出し豆腐」で、豆腐を味わおう。
- 5日目: 豆腐を凍らせて作る「高野豆腐」と大豆の粉にした「きなこ」
4日目に登場する「豆腐」を凍らせて作った「高野豆腐」が登場。保存性が高く、タンパク質が豊富な食材です。出汁が染み込みおいしくなった煮物で味わおう。デザートには、大豆を粉にした「きなこ」をモチモチの白玉にたっぷりかけて♪

今月の白井市産:米・小松菜・白菜・ねぎ・かぶ・自然薯

白井市の魅力ある食材が、毎月、生産者さんより桜台小学校に届けられます。その中でも、今月は「自然薯」が登場です! 古来より薬用植物として重宝されてきたほど、栄養価の高い食材です。その自然薯をたっぷり擦りおろし、白身魚のすり身と合わせ、「ふわふわ揚げ」として給食に登場します!

