

1月給食だよ!



高岡市立高岡西部中学校

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。今年も皆さんの健やかな成長と健康を願って、安全で美味しい給食を作っていきたいと思います。よろしくお願いします。

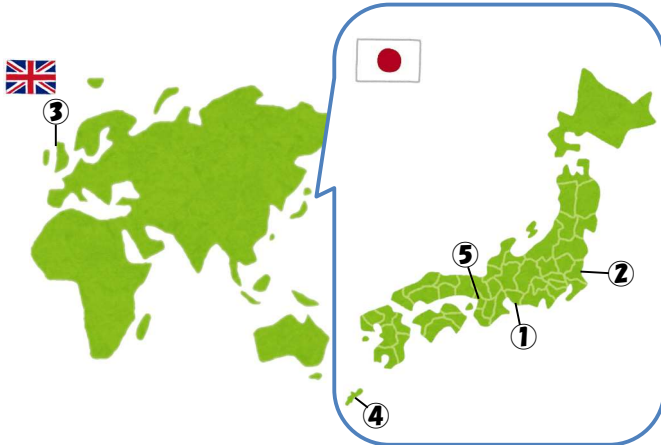
1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

給食週間テーマ

「2025年大阪・関西万博開催!」～国際博覧会・開催地めぐり～

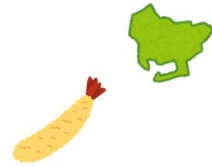


万博とは「万国博覧会(国際博覧会)」といい、世界の国々が産業や文化の成果等を展示するイベントです。今年開催される大阪の他に、過去の日本国内の開催地と、世界初の万博開催地イギリスにちなんだ給食が登場します。



① 1月24日(金)愛知

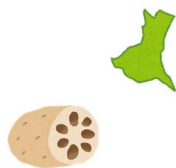
ごはん、えびの天ぷら
青じそあえ、きしめん



きしめんは愛知県の名物で、平たい形状の小麦粉麺です。うどんと同様に小麦粉と水、塩で練って作られますが、幅と厚さが異なります。

② 1月27日(月)つくば

ごはん、星型ハンバーグ
れんこんのごまみそあえ
ぬっぺ汁



茨城県は全国1位のれんこんの産地です。霞ヶ浦周辺で生産が盛んで、肉厚で美味しいれんこんが育ちます。

③ 1月28日(火)イギリス

食パン、フィッシュ&チップス
茹でブロッコリー
スコッチブロス



スコッチブロスはイギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉類・野菜・大麦・豆等を入れて煮込むスープのことです。

④ 1月29日(水)沖縄

ごはん、沖縄ちゃんぽん
マーミナウサチ、もずくスープ
シークワサーゼリー



マーミナウサチは沖縄県の方言から名前がついており、マーミナはもやし、ウサチは和え物という意味です。

⑤ 1月30日(木)大阪

かやくごはん、揚げたこ焼き
小松菜ときゃべつの浸し
粕汁、ぶどうゼリー



大阪府では五目ごはんのことをかやくごはんと言います。「かやく」とは、料理の薬味や具という意味です。

1月予定献立表



日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						Eエネルギー	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		Pたんぱく質	F脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (木)		食パン	カップエッグ フルーツあえ 担々春雨スープ	卵 鶏肉 味噌	牛乳	人参 青梗菜	りんご パイン もも みかん バナナ 生姜 にんにく 椎茸	食パン 春雨	ごま油 ごま	E 725 kcal P 27.3 g F 22.3 g	
10 (金)		麦ごはん	カレーライス きびなごのかりかりフライ 三色浸し	豚肉 きびなごのフライ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし きゃべつ	麦ごはん じゃがいも	油 カレールウ	E 804 kcal P 22.8 g F 22.2 g	

13 (月) 成人の日

14 (火)		コッペパン	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ	メンチカツ 卵	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ コーン	コッペパン でんぷん 砂糖	油	E 748 kcal P 26.4 g F 29.8 g
15 (水)		ごはん	いかとじゃがいもの青のり風味 小松菜と切干大根の浸し 豆腐とわかめの味噌汁	いか 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜	きゃべつ 切干大根 えのき	ごはん でんぷん じゃがいも 上新粉	油	E 762 kcal P 26.9 g F 20.2 g
16 (木)	地場産品 献立	ごはん	さわらのマヨネーズ焼き もやしときゅうりの生姜和え 高岡野菜のあったか汁	さわら	牛乳	人参	もやし きゅうり 生姜 白菜	ごはん こんにやく 里芋	マヨネーズ	E 687 kcal P 28.0 g F 19.5 g
17 (金)	たかおか 食19丼 献立	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンあえ さつま汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 たら 玉ねぎ 椎茸 白菜 もやし コーン 大根	ごはん さつまいも でんぷん 砂糖	油 ごま油	E 769 kcal P 28.9 g F 20.1 g
20 (月)		ごはん	揚げ出し豆腐の胡麻だれがけ 即席漬け 味噌汁	揚げ出し豆腐 味噌	牛乳	人参	白菜 きゅうり 玉ねぎ 大根	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま	E 711 kcal P 23.5 g F 19.9 g
21 (火)		食パン	オムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	オムレツ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ	食パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	E 714 kcal P 30.5 g F 22.4 g
22 (水)	郷土食 献立	ごはん	鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	鯖 豆板醤 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	生姜 にんにく 大根 ごぼう	ごはん こんにやく 白玉団子 砂糖	ごま油	E 818 kcal P 30.4 g F 22.1 g
23 (木)		米粉入り パン	若鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	きゃべつ コーン 玉ねぎ 白菜 かぶ	米粉入りパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	E 800 kcal P 39.6 g F 24.1 g
24 (金)	給食週間 愛知	減量 ごはん	えびの天ぷら◆ 青じそあえ きしめん	えびの天ぷら◆ かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 椎茸	ごはん きしめん	油	E 835 kcal P 26.4 g F 22.9 g
27 (月)	給食週間 つくば	ごはん	星型ハンバーグ れんこんのごまみそあえ ぬっぺ汁	星型ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	れんこん ごぼう 大根 しめじ	ごはん でんぷん 里芋 こんにやく 砂糖	ごま	E 736 kcal P 25.0 g F 18.5 g
28 (火)	給食週間 イギリス	食パン	フィッシュ&チップス 茹でブロッコリー スッチュロス	しいら ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白手巾 かぶ セロリ	食パン 小麦粉 じゃがいも 大麦 ベーキングパウダー	油 カレー粉	E 772 kcal P 34.7 g F 28.2 g
29 (水)	給食週間 沖縄	ごはん	沖縄ちゃんぽん マーミナウサチ もずくスープ シークワサーゼリー	豚肉 鶏肉 炒り卵 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり えのき	ごはん 砂糖 シークワサーゼリー	油 ごま	E 760 kcal P 29.6 g F 20.0 g
30 (木)	給食週間 大阪	かやく ごはん	揚げたこ焼き 小松菜ときゃべつの浸し 粕汁 ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ たこ焼き 鮭 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 きゃべつ 大根	醤油飯 砂糖 じゃがいも	油	E 770 kcal P 28.3 g F 18.7 g
31 (金)		ごはん	ふくらぎの甘味噌かけ 煮豆 白菜汁	ふくらぎ 味噌 金時豆 鶏肉	牛乳	人参	生姜 白菜 大根	ごはん しらたき 砂糖		E 813 kcal P 34.8 g F 20.3 g
									平均	E 764 kcal P 28.9 g F 22.0 g

※エビ・カニの食品に◆をつけています。
※都合により献立を変更する場合があります。

栄養が豊富な冬野菜を食べよう！

冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、水分量が少なく細胞に糖を蓄えやすくなるため、甘くて美味しいと感じます。旬の野菜は栄養価が高いのが特徴です。
ほうれん草は季節問わずに購入することが出来ますが、夏と冬に収穫されたほうれん草の栄養価を比べると、旬である冬にはビタミンC量が約3倍も多くなっています。

代表的な冬野菜



白菜



大根



ほうれん草



ねぎ



春菊

鏡開き



今年の鏡開きは1月11日(土)です。

「鏡開き」とは、お正月期間中にお供えていた鏡餅を下ろして無病息災を願って食べる行事のことです。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いため、「開く」という言葉が使われています。