

日・曜日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)
献立名	牛乳 ごはん ビビンバ キムチとらの炒め物 わかめスープ	牛乳 ごはん さばのしょうが煮 野菜炒め コロッケ・ゆでキャベツ りんご缶	牛乳 ごはん ポークチャップ △ペロンチーノ ポテトサラダ キャンディチーズ	牛乳 ごはん 八宝菜 蒸ししゅうまい 中華あえ 杏仁豆腐	牛乳 ごはん 焼き鳥 にんじんしりしり 海草サラダ 黒砂糖豆	牛乳 ごはん カレールイス チキンカツ 大根サラダ 福神漬	牛乳 ごはん 白身魚の竜田揚げ・ゆでさやいんげん かすのこ きんぴら ごまあえ ふりかけ	牛乳 ごはん さんまのかば焼き じゃがいものそぼろ煮 煮浸し・厚揚げの煮物 虎豆の甘露	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ 豚とキャベツのクリームシチュー 豚とキャベツのクリームシチュー マカロニサラダ ミニゼリー	牛乳 ごはん 鮭とかぶのクリームシチュー ベーコンのミニトースト もやしのナムル ふりかけ	牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツとコーンの炒め物 あじフライ・ゆでブロッコリー フルーツカクテル
材料名及び使用量(g)	牛肉 30 ぜんまい水煮 12 油 0.6 砂糖 1.6 濃口醤油 3.1 大豆もやし 24 ほうれん草 18 にんじん 12 ゆで塩 0.54 砂糖 2.8 濃口醤油 5.4 ごま油 0.5 青ねぎ 1.8 いりごま 1.8 ラー油 0.02 白菜キムチ 30 たまねぎ 30 にら 10 油 0.5 濃口醤油 1.2 砂糖 0.4 カットわかめ 0.5 えのきたけ 5 青ねぎ 3 淡口醤油 3.5 中華スープ 1.2 削り節 1.2 塩 0.4 こしょう 0.02 鶏がらスープ 8 水 160	さば 60 土生姜 1.6 濃口醤油 8 砂糖 4.8 酒 1.6 みりん 1.6 グリッピーズ 8 ハム 5 チンゲン菜 30 たまねぎ 20 にんじん 5 スバゲッティ 0.3 ツナ油漬 0.3 ゆで塩 0.3 ベーコン 0.3 キャベツ 0.02 コロッケ 60 揚げ油 6 鷹の爪 1袋 オリーブ油 30 塩 0.3 りんご缶 45	豚肉 50 いか 15 こしょう 0.01 油 0.5 たけのこ水煮 40 白菜 50 たまねぎ 5 にんじん 3 もやし 10 干ししいたけ 2 土生姜 1.5 油 0.3 塩 18 こしょう 0.9 鶏がらスープ 5 中華スープ 10 水 0.1 淡口醤油 4 ごま油 0.2 片栗粉 0.2 肉しゅうまい 10 春雨 8 キャベツ 30 にんじん 10 きゅうり 10 焼き豚 0.8 塩 0.3 いりごま 0.02 酢 1 ノンエッグマヨネーズ 1.5 砂糖 1 ごま油 0.3 杏仁豆腐 25 みかん缶 20	鶏肉 10 白ねぎ 15 酒 0.5 濃口醤油 0.2 みりん 50 酒 5 砂糖 10 塩 1 片栗粉 1 にんじん 0.5 ツナ油漬 10 ごま油 0.02 こしょう 0.2 片栗粉 0.5 キャベツ 10 削り節 10 ホールコーン 10 水 10 ゆで塩 0.5 海草ミックス 2 ドレッシング 1袋 ほうれん草 10 黒砂糖 6 ちくわ 1.2 すりごま 1.5 濃口醤油 2 砂糖 0.5 のりかつお 1袋	ホキ 50 淡口醤油 20 濃口醤油 0.3 酒 1.5 たまねぎ 1 にんじん 1 土生姜 3 片栗粉 3 揚げ油 5 さやいんげん 15 ゆで塩 0.3 鶏ひき肉 10 ごぼう 30 にんじん 10 ごま油 10 こしょう 0.2 濃口醤油 3.5 濃口醤油 0.5 砂糖 2 小松菜 15 にんじん 0.2 きゅうり 5 えび 5 削り節 0.8 大根 2 片栗粉 50 淡口醤油 15 濃口醤油 10 濃口醤油 10 水 5 片栗粉 0.5 砂糖 30 削り節 0.2 にんじん 10 もやし 20 ほうれん草 10 ゆで塩 0.95 ちくわ 1.5 すりごま 1.3 濃口醤油 2 砂糖 0.5 のりかつお 1袋	牛肉 15 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 油 15 濃口醤油 0.5 砂糖 14 みりん 1 水 0.7 鶏ひき肉 0.3 じゃがいも 0.02 にんじん 0.07 たまねぎ 90 グリッピーズ 30 揚げ油 3 砂糖 50 淡口醤油 15 濃口醤油 10 小松菜 15 にんじん 0.2 きゅうり 5 えび 5 削り節 0.8 片栗粉 15 ごま油 0.25 土生姜 0.5 豚ひき肉 10 塩 0.15 こしょう 0.01 ごま油 0.25 濃口醤油 0.5 鶏ひき肉 10 鶏しほり 3 たまねぎ 3 ただのこ水煮 3 干ししいたけ 0.9 青ねぎ 0.3 削り節 0.2 水 5 厚揚げ 60 濃口醤油 52 砂糖 3 削り節 1 水 30 片栗粉 10 虎豆 10 濃口醤油 0.2 きゅうり 4 にんじん 0.05 ホールコーン 25 ゆで塩 0.25 ツナ油漬 10 塩 0.5 こしょう 0.03 ミニゼリー 2個	鶏肉 40 ベーコン 0.4 こしょう 4 片栗粉 4 揚げ油 14 にんにく 8.4 土生姜 7 白ねぎ 0.7 青ねぎ 0.3 じゃがいも 40 ごま油 15 砂糖 4.8 コンソメ 3 酢 0.48 小麦粉 0.32 バター 30 ゆで塩 0.6 豆腐 50 生クリーム 7 塩 10 こしょう 0.15 ペンネ 12 ゆで塩 0.6 濃口醤油 0.5 鶏ひき肉 10 鶏しほり 3 たまねぎ 20 揚げ油 4 にんじん 5 ブロッコリー 35 ゆで塩 0.35 油 1 砂糖 3 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 緑豆もやし 65 きゅうり 10 ハム 10 土生姜 1 ごま油 1.2 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 酢 1.4 ひじきふりかけ 1袋	鶏肉 15 がんとどき 12 こんにゃく 20 れんこん 15 里手 20 にんじん 15 ほうれん草 10 ゆで塩 10 たけのこ水煮 5 グリッピーズ 5 干ししいたけ 1 土生姜 1 コンソメ 0.5 濃口醤油 4 砂糖 4 小麦粉 2 削り節 2 水 40 キャベツ 45 牛乳 7.5 ホールコーン 10 ベーコン 5 油 0.3 こしょう 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 コンソメ 0.3 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02 ペンネ 12 塩 0.6 濃口醤油 0.5 鶏ひき肉 10 鶏しほり 3 たまねぎ 20 揚げ油 4 ソース 1袋 ブロッコリー 35 ゆで塩 0.35 油 5 砂糖 3 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 緑豆もやし 65 きゅうり 10 ハム 10 土生姜 1 ごま油 1.2 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 酢 1.4 ひじきふりかけ 1袋	鶏肉 15 がんとどき 12 こんにゃく 20 れんこん 15 里手 20 にんじん 15 ほうれん草 10 ゆで塩 10 たけのこ水煮 5 グリッピーズ 5 干ししいたけ 1 土生姜 1 コンソメ 0.5 濃口醤油 4 砂糖 4 小麦粉 2 削り節 2 水 40 キャベツ 45 牛乳 7.5 ホールコーン 10 ベーコン 5 油 0.3 こしょう 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 ペンネ 12 塩 0.6 濃口醤油 0.5 鶏ひき肉 10 鶏しほり 3 たまねぎ 20 揚げ油 4 ソース 1袋 ブロッコリー 35 ゆで塩 0.35 油 5 砂糖 3 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ソース 2.7 赤ワイン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 緑豆もやし 65 きゅうり 10 ハム 10 土生姜 1 ごま油 1.2 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 酢 1.4 ひじきふりかけ 1袋		
栄養価	759 21.9 27.1	863 30 23.2	924 31 32.7	753 56.2 18.1	801 30 23	714 29.2 16.8	874 22.4 30.8	961 33.6 29.4	921 32.5 29.6	771 27.3 20.6	845 31.1 22.3
日・曜日	27日(水)	28日(木)	29日(金)								

## 献立紹介

### 1月18日(月) にんじんしりしり

沖縄県の郷土料理です。スライサーで細くすりおろした人参を炒めて、調味料で味付けしたシンプルな料理で、沖縄の家庭で手軽に作られています。「しりしり」というのはせん切りという意味の沖縄の方言ですが、スライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたとも言われています。

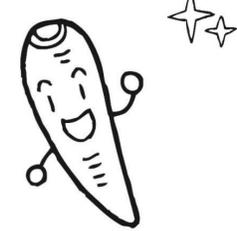
また、カロテンと言う栄養素をたっぷり含んでいて、油といっしょに摂るとカロテンの吸収率が高くなり、油で炒める「にんじんしりしり」は理想的な料理です。

### 1月29日(金) 紅白なます

大根とにんじんを用いたなますは、せん切りにした大根とにんじんを塩でしんなりさせて水気をしぼり、二杯酢・三杯酢・甘酢などで和えたものです。

大根とにんじんの色合いが水引のように紅白であることから、お祝いの席に並べられます。

## おせち料理




栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

### かすのこ

かすのこはしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

### 黒豆

まめで健康に暮らせようという願いが込められています。

### 田づくり

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

### えび

腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

### おせち料理の由来

栗きんとん、たたきごぼう、昆布巻き、かまぼこ、鯛、伊達巻

## おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことを言いました。本来は五節句の時につくられていたものが、今では、正月のみにつくられるようになりました。さらに正月三日は家事をしないで済むようにという意味で、保存の効く食材が中心のものになったと言われてます。またお正月に火を使うことをできるだけ避けるという意味も含まれています。

### 雑煮いろいろ

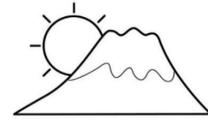
雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色ある雑煮があるのです。








日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
12日(火)	牛乳 ごはん ピピンパ キムチとにらの炒め物 わかめスープ				●										●			●									●
13日(水)	牛乳 ごはん さばのしょうが煮 野菜炒め コロッケ・ゆでキャベツ りんご缶				●													●									
14日(木)	牛乳 ごはん ボークチャップ ペペロンチーノ ポテトサラダ キャンディチーズ				●													●									
15日(金)	牛乳 ごはん 八宝菜 蒸ししゅうまい 中華あえ 杏仁豆腐				●													●									●
18日(月)	牛乳 ごはん 焼き鳥 にんじんしりしり 海草サラダ 黒砂糖豆				●													●									●
19日(火)	牛乳 ごはん 白身魚の竜田揚げ・ゆでさやいんげん きんぴら ごまあえ ぶりかけ				●													●									●
20日(水)	牛乳 ごはん カレーライス チキンカツ 大根サラダ 福神漬け				●										●			●									●
21日(木)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き じゃがいものそぼろ煮 煮浸し・厚揚げの煮物 虎豆の甘煮				●													●									●
22日(金)	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ 麻婆豆腐 マカロニサラダ ミニゼリー				●													●									●
25日(月)	牛乳 ごはん 鮭とかぶのクリームシチュー パンネのミートソース もやしのナムル ぶりかけ				●										●			●									●
26日(火)	牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツとコーンの炒め物 あじフライ・ゆでブロッコリー フルーツカクテル				●													●									●



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
27日(水)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ 煮豆 かぼちゃサラダ アーモンド				●													●									●
28日(木)	牛乳 ごはん 白菜の煮物 さばのみそ煮 高野豆腐の卵とし つぼ漬け				●													●									
29日(金)	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ コーンといんげんのソテー わかさぎフライ・ゆでカリフラワー 紅白なます				●													●									●

★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替（除去）献立でアレルギー対応給食の提供を行います。（そばの使用はありません。）

★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替（除去）食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をお願いします。

★牛乳アレルギーや乳糖不耐症（牛乳を飲むと下痢をしてしまう）で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。（返金はありません。）

★献立表には、献立名、食材名、特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目について表示します。

※特定原材料とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

※特定原材料に準ずるものとは、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンです。

★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。

★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って行くことができない児童を対象に行われたのがはじまりです。

今年の給食週間には、「食べることは生きること」をテーマに、様々な情報を発信します。この機会に、「食べること」について考えてみましょう。

Main table containing 14 columns of daily school lunch menus (献立名) and their corresponding ingredients and quantities (材料名及び使用量) for each day from Jan 12 to Jan 26, 2016.

献立紹介

Introduction for the 1/18 (Ninjin Shirishiri) and 1/29 (Benishimazu) dishes, including descriptions of the recipes and their nutritional benefits.



Introduction for the 'Osechi' (おせち料理) section, featuring illustrations of various traditional New Year dishes like kashi (かすのこ), black beans (黒豆), and other items.

Section titled 'おせち料理の意味を知ろう' (Learn the meaning of Osechi). It explains the significance of the dishes and includes illustrations of various osechi items like kamaboko (かまぼこ), iwadamaru (伊達巻), and others.



Table with columns for date, menu items, and allergen indicators (wheat, soy, egg, milk, peanuts, etc.).

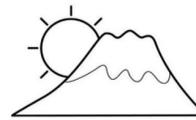


Table with columns for date, menu items, and allergen indicators (wheat, soy, egg, milk, peanuts, etc.).

- ★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替(除去)献立でアレルギー対応給食の提供を行います。(そばの使用はありません。)
★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替(除去)食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をお願いします。
★牛乳アレルギーや乳糖不耐症(牛乳を飲むと下痢をしてしまう)で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。(返金はありません。)
★献立表には、献立名、食材名、特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目について表示します。
※特定原材料とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
※特定原材料に準ずるものとは、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンです。
★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。
★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って行くことができない児童を対象に行われたのがはじまりです。
今年の給食週間には、「食べることは生きること」をテーマに、様々な情報を発信します。この機会に、「食べること」について考えてみましょう。