

2024年



1月 学校給食 予定献立表

| 日曜日 | 献立名 | [1,2群] 体を作る食品 | [3,4群] 体の調子を整える食品 | [5,6群] エネルギーとなる食品 | [その他] 調味料等 | エネルギー | 蛋白質 (g) |
|------|--|------------------------------------|--|---|---|-------|---------|
| 10 水 | ★牛乳 さつま芋ご飯 厚焼き玉子 紅白なます 白玉雑煮 | ★牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 | 大根 人參 ゆず 大根 人參 小松菜 しめじ | 米 もち米 さつま芋 揚げ油 ごま グラニュー糖 ごま もち 里芋 | だし(昆布) だし(鰹節・昆布) | 715 | 22.8 |
| 11 木 | ★牛乳 パプリカライスの クリームかけ (パプリカライス) (クリームソース) スパイシーポテト こんにゃくサラダ | ★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ | 玉葱 人參 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン レモン果汁 ソテーオニオン | 米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム じゃが芋 揚げ油 サラダこんにゃく オリーブ油 三温糖 | パプリカパウダー チーズパウダー オールスパイス | 795 | 24.4 |
| 17 水 | ★ジョア(マスカット) ★ツイストパン ホキのエスカベッシュ コーンポテト 洋風かき玉スープ | ★ジョア ホキ(でん粉付) ベーコン 鶏卵 | 玉葱 人參 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン クリームコーン パセリ 玉葱 ほうれん草 人參 えのき茸 | ★ツイストパン 揚げ油 サラダ油 オリーブ油 グラニュー糖 じゃが芋 バター サラダ油 でん粉 | ガラボン(豚骨) | 710 | 28.6 |
| 18 木 | ★牛乳 ご飯 チーズタッカルビ ワンタンスープ みかん | ★牛乳 鶏肉 チーズ | キャベツ 玉葱 人參 たら 白菜キムチ にんにく もやし 白菜 たら 長葱 人參 さくらげ みかん | 米 ごま油 三温糖 でん粉 ワンタン皮 ごま油 | コチュジャン ガラボン(豚骨) | 763 | 27.5 |
| 24 水 | ★牛乳 チキンカツ カレー (麦ご飯) (ルウ) (チキンカツ) 手作り福神漬け ヨーグルト和え | ★牛乳 チキンカツ プレーンヨーグルト | 玉葱 人參 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶 大根 きゅうり 蓮根 生姜 みかん缶 パイン缶 | 米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま グラニュー糖 | カレー粉 カレールウ ガラボン(豚骨) | 848 | 24.2 |
| 25 木 | ★牛乳 ご飯 ★納豆(たれ・辛子付) 肉じゃが 野菜の味噌マヨ和え | ★牛乳 ★納豆 豚肉 | 玉葱 人參 さやいんげん 蓮根 フロccoli 人參 コーン | 米 じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖 ごま | だし(昆布) 赤みそ マヨネーズ風味調味料 | 761 | 29.7 |
| 26 金 | ★牛乳 チキンときのこの クリーム スパゲッティ (スパゲッティ) (クリームソース) 海藻サラダ (★ドレッシング) アップルシナモンマフィン | ★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 海藻ミックス 牛乳 卵 | 玉葱 ほうれん草 しめじ マッシュルーム もやし 大根 きゅうり コーン りんご缶 | スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム ホットケーキミックス グラニュー糖 バター | ★ドレッシング シナモン | 820 | 29.3 |
| 29 月 | ★牛乳 ご飯(地場産米) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨のごまだれ和え いよかん | ★牛乳 厚揚げ 豚肉 | キャベツ 玉葱 人參 ピーマン 長葱 生姜 にんにく もやし きゅうり 人參 さくらげ いよかん | 米 ごま油 三温糖 でん粉 春雨 | 赤みそ トウバンジャン ドレッシング | 719 | 27.1 |
| 30 火 | ★牛乳 二色揚げパン (プレーン) (抹茶) ポトフ ごぼうサラダ ★ヨーグルト | ★牛乳 きな粉 ウィンナー ★ヨーグルト | 玉葱 キャベツ 人參 かつ セロリ きゅうり ごぼう 人參 コーン | 子どもパン 揚げ油 グラニュー糖 子どもパン 揚げ油 三温糖 じゃが芋 ごま 三温糖 | 抹茶 ガラボン(豚骨) ローリエパウダー きな粉 マヨネーズ風味調味料 | 844 | 27.3 |
| 31 水 | ★牛乳 かて飯 さばのカレー風味立田揚げ ごま和え すいとん | ★牛乳 さつま揚げ さば立田揚げ 豚肉 | 生姜 切干大根 干し椎茸 キャベツ 小松菜 人參 大根 人參 長葱 小松菜 しめじ | 米 発芽玄米 こんにゃく 三温糖 揚げ油 三温糖 ごま すいとん サラダ油 | だし(昆布) 白みそ 白みそ 赤みそ だし(昆布) | 873 | 31.8 |
| 回数 | ※「その他」に含まれる次の食品は、記載を省略しています。 | | | | | 平均 | |
| 10 | 食塩 2.5g しょうゆ しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。 | | | | | 785 | 27.3 |

今日の給食について

5-2 近藤未来

初めに

現在、私は3Gで薬膳を用いた健康改善に関する研究を行っています。中学校に進学すると、勉強や課題により夜更かしすることが増え、不健康な生活が広がっています。実際、日本の多くの中学生が小学校時代に比べて不健康な生活を送っていることが厚生労働省の調査で明らかになっています。このような不健康な生活は心理的・身体的に悪影響を与えることが知られています。その改善策として薬膳が挙げられます。今回は皆さんに薬膳給食を試食していただき、その感想をフィードバックしていただきたいと思います。

今日の給食

かて飯

埼玉県の郷土料理。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからきた料理とされ、大根やイモなどの味付けをして煮た野菜を加えたものである。さいたま市などの南部では、ご飯や薄茶飯に里芋の茎を乾燥させた「ずいき」を使った具を混ぜ込む。かつては、五目ちらしよりもよく作られたとされる。

注目の食材

- ・ショウガ…お腹を温めて胃腸の調子を整え、食欲を増進させるため初期のかぜや冷え性におすすめ。
- ・切り干し大根…胃もたれ、嘔吐、お腹のはり、便秘などによい食材。また、粘膜を丈夫にし、免疫力を高めるはたらきがあるので、のどの不快感、咳、口内炎、風邪やインフルエンザの予防、糖尿病の初期に起こるのどの乾きにもよい。
- ・干しシイタケ…胃腸が弱っておこる食欲低下や、食後の胃もたれなどに良い食材。元気を補い、栄養不足やエネルギー不足で弱った身体を補強。生活習慣病の予防などにも有効。
- ・玄米…胃腸のはたらきを高めるため、慢性的な下痢に効果的。体の水分調整を行う作用もあるため、のどの乾きやイライラ感を和らげる。

ご家庭での作り方

| | |
|------|-------|
| 白米 | 2合 |
| 玄米 | 1合 |
| だし昆布 | 1枚 |
| 醤油 | 小さじ1強 |
| 本みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 三温糖 | 小さじ1 |

| | |
|--------|-----|
| しょうが | 1/2 |
| 切り干し大根 | 一掴み |
| 干しシイタケ | 5枚 |
| こんにゃく | 1/2 |
| さつま揚げ | 4枚 |

01

具材を切り刻み炒める

細く細かく切り刻みます。
細く小さな短冊切りをイメージ
その後800w1分でチンします。

02

米を炊く(今回は3合)

お米を洗い炊飯器に入れる。調味料を混ぜた後炊飯器に入れる。その後に水を入れて合数に合わせて水を入れる。入れたら具材を投入して炊く。

