

Table with columns: 献立名, 主に体をつくる赤色の食品, 主に体の調子を整える緑色の食品, 主にエネルギーになる黄の食品, 調味料等, and 献立名. Rows include items like 牛乳・パン, カレーうどん, 小松菜の炒めもの, etc.

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(例) 総量 kcal (例) たんぱく質 g (例) 総量 kcal (例) たんぱく質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
17	牛乳・★三角チーズパン		牛乳	《ひじきについて知ろう!》		三角チーズパン			563
	とり肉のセサミ焼き	とり肉			しょうが にんにく	ごま	しょうゆ 酒		27.0
	ひじきサラダ	ツナ水煮	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	718
木	★☆麦ともずくのスープ	ぶた肉	もずく	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ 太も やし	麦		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.5
	ひじきはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富な食材です。鉄分は貧血予防に効果があります。また、食物繊維も多く含んでいます。								家庭でとうろく
18	牛乳		牛乳	《乳製品でカルシウム補給!》					706
	★☆チキンカレーライス(ごはん・ルウ)	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りん ご	米 麦・じゃがい も	油	カレー粉 ケチャップ ウ スターソース	22.0
	チーズサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	ポテトチップス さとう	油	酢 塩 こしょう	899
	フルーンヨーグルト		フルーンヨー グルト						26.1
チーズやヨーグルトなどの乳製品は牛乳を発酵させたもので、発酵によって消化吸収がよくなります。カルシウムたっぷりです。								家庭でとうろく	魚介類
21	牛乳・ごはん		牛乳	《水菜について知ろう!》		米			608
	焼きぎょうざ	ぎょうざ							23.3
	大根と水菜のナムル	とりささみ		みずな にんじん	だいこん 太もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩 唐辛子	807
	韓国風煮物	ぶた肉 厚あげ		にんじん いら	白菜キムチ たまねぎ た けのこ にんにく	じゃがいも さ とう	ごま油	しょうゆ 酒 みり ん	30.0
水菜の旬は10月から3月で、京都で古くから栽培されていることから京菜とも呼ばれています。鍋物、煮物、サラダにするとおいしくいただけます。								家庭でとうろく	きのこ類
22	牛乳		牛乳	《いちごを味わおう!》					583
	★☆きなこ揚げパン	きな粉				パン さとう	油	塩	20.4
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	745
	★☆ABCスープ・いちご	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ 太も やし・いちご	ABCマカロニ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	25.2
露地栽培のいちごは初夏に収穫するものでしたが、品質改良やハウス栽培により冬から春にかけてのいちごが主流となっています。								家庭でとうろく	たまご
24	牛乳・パン		牛乳	《パスタ料理「ラザニア」に挑戦!》		パン			625
	ラザニア	牛ミンチ ぶたミ ンチ	チーズ	にんじん トマト (缶)	たまねぎ	じゃがいも タ ンメン		ケチャップ ウス ターソース コンソ メ 白ワイン 塩 こしょう	26.4
	添え野菜			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 しょうゆ	797
	豆と野菜のスープ	いんげん豆 大豆 ベーコン		にんじん さやい んげん	キャベツ たまねぎ 太も やし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.6
ラザニアはイタリア料理の代表的なパスタ料理です。小麦粉と卵をごねてつくった生地を長方形に切って茹でたものをミートソースなどと層状にして焼いたものです。								家庭でとうろく	海藻類
25	牛乳・ごはん		牛乳	《「まごわやさしい」の日だよ!》		米			654
	さばのソース煮	さば			しょうが	さとう		ウスターソース しょうゆ 酒	29.6
	ぶた肉と春雨の炒めもの	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょう が にんにく	春雨 さとう	ごま ごま 油	中華だし しょうゆ 酒	842
	☆やかましいみぞ汁	とうふ 油あげ 麦みそ	干しわかめ	にんじん	だいこん えのきだけ 白 ねぎ	じゃがいも		煮干し	36.8
ま(め)・こ(ま)・わ(かめ)・や(さい)・し(いたけ)・い(も)が入っています。日本人の体によい、日本古来の食材です。								家庭でとうろく	くだもの
28	牛乳		牛乳	《菜の花を味わおう!》					586
	ごはん・高菜ふりかけ			高菜漬		米	油 ごま	しょうゆ 酒 みり ん	22.3
	ぶたじゃが	ぶた肉 厚あげ		にんじん さやい んげん	たまねぎ	じゃがいも 糸 こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みり ん	754
	菜の花あえ	たまご		菜の花 にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	27.4
菜の花は、花が開く前のつぼみを食べます。ほろ苦さが特徴です。ビタミンCやミネラルを多く含んでいる緑黄色野菜です。								家庭でとうろく	その他の野菜

★印は中学校の給食アンケートに登場したメニューです。  
☆印は小学校の給食アンケートに登場したメニューです。

地場産100%給食の日



1月20日(木)  
牛乳  
パン  
はものからあげ  
れんこんサラダ  
冬野菜のクリームスープ



1月25日(火)  
牛乳  
パン りんごジャム  
すずきのフライ  
キャベツのソテー  
冬野菜のスープ



1月26日(水)  
牛乳  
ごはん ちりめんふりかけ  
けんちょう  
はすの三杯



25日は『やかましいみそる』の日

や:にんじん 白ねぎ だいこん か:わかめ  
ま:とうふ・油あげ し:えのきだけ い:じゃがいも

今年度も川西中学校3年生より給食メニューのリクエストをとっていただきました。1位は「きなこ揚げパン」2位「三角チーズパン」3位「チキンチキンごぼう」4位「ABCスープ」「もずくスープ」6位「ケーキ」6位「カレーライス」でした。2・3月の献立に取り入れたいと思います。中学校を卒業すると給食を食べる機会はなくなります。学校給食の思い出が『おいしかった』と思ってもらえるよう心を込めて作りたいたいと思います。また、小学校でも給食アンケートを実施しました。上位は「チキンチキンごぼう」と「カレーライス」と「三角チーズパン」でした。各学年別では、1年生「やかましいみそ汁」2年生「いりごとアーモンドのかりかり」3年生「きなこ揚げパン」4年生「麦ともずくのスープ」5年生「れんこんサラダ」6年生「ABCスープ」でした。「チキンチキンごぼう」「三角チーズパン」は小学校、中学校とも人気のメニューのようです。

**節分**

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も部分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすこという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「毒力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの顔を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。