

日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよし とどの 体の調子を整える	ひとつこと
17 火	チキンカレーライス 大根と枝豆サラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ	米 強化米 じゃがいも パ ター 米油	玉ねぎ 人参 大根 しょうが にんにく りんごピューレ きゅうり ホールコーン 枝豆	令和5年最初の献立は、人気メニューのカ レーライスにしました。大根には「アミ ラーゼ」という食べ物の消化を助けてくれ る成分が入っています。
18 水	ご飯 白玉雑煮 とり肉のみぞれかけ 昆布炒め 	牛乳 とり肉 なたと 昆布 さつま揚げ	米 強化米 白玉団子 三温糖 つきこんにやく 米油	人参 ごぼう 長ねぎ 干し椎 茸 大根	今日はお正月風メニューです。「白玉雑 煮」と、厚岸町産の昆布を使った「昆布炒 め」を作ります（昆布巻の代わりです）。 雑煮は地域によって、もちの形や具の種 類、味付けが違います。給食では白玉団子 としょうゆ味の汁で作ります。昆布炒めは 「よろこぶ」という意味を込めています。 良い1年になりますようにという願いを込 めています。今年もしっかり給食を食べ て、元気にすごしましょう。
19 木	あつけし極みるく65 塩野菜ラーメン かぼちゃコロッケ	牛乳 豚肉 チャーシュー なたと	パックラーメン 米油 サラダ 油	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 にんにく	
20 金	ピリ辛丼 じゃが芋のみそ汁 厚焼きたまご	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚 肉 厚焼きたまご	米 強化米 じゃがいも 米油 ごま油 でん粉	玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	厚焼きたまごは、小・中ひとり1個です。た まご焼きの味ですが、関東では砂糖を入 れて甘めの味付けに、関西では砂糖を入 れずだしをたっぷり入れた味付けに仕上 げるそうです。
23 月	ご飯 きつね汁  焼き魚（ほっけ） 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 油揚げ なたと 昆布 ほっけ 豚肉	米 強化米 三温糖 こんに やく	生椎茸 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ 大根 しょうが	ほっけは、厚岸町産です。きつね汁には 厚岸町産の「生しいたけ」を使いま す。しいたけには「ビタミンD」が入 っています。ビタミンDはカルシウム との相性が良い栄養素です。骨や 歯の成長を助けてくれます。
24 火	バターロールパン ブラウンシチュー とり肉のハーブ焼き ゼリー和え	牛乳 豚肉 スキムミルク とり肉	バターロールパン じゃがいも バター	人参 玉ねぎ ダイストマト にんにく フルーツMIX みかん缶 パイン缶	
25 水	ご飯 豚汁 チキン南蛮 梅おほか和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 糸削り	米 強化米 じゃがいも つきこんにやく でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし	チキン南蛮は、宮崎県発祥のメ ニューです。宮崎県の飲食店が、甘 酢で味付けした野菜を肉や魚にの せて食べる「南蛮漬け」に鶏唐揚 げを使って売り出したことがき っかけで誕生しました。個数は、 小・中ひとり1個です。
26 木	森高牛乳 けんちんうどん デリシャスマンチ スライスパン	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 昆布	パッかうどん 三温糖 米油 サラダ油	人参 ごぼう たけのこ 長ね ぎ パイン缶	メンチカツは明治時代に東京の洋 食店で「ミンスマートカツレツ （ひき肉のカツレツ）」という名 前で販売されていました。これが 全国に広まり「メンチカツ」と呼 ばれました。
27 金	ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 さばみそ煮  白菜の甘酢炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 さば味噌煮 豚肉	米 強化米 米油 ざらめ	長ねぎ 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	豆腐と長ねぎのみそ汁に、とろ ろ昆布を入れて食べて下さい。豆 腐がよく食べられるようになった のは江戸時代です。「豆腐百珍 」という豆腐の料理本が人気とな り、よく食べられるようになりました。
30 月	豚丼 白菜と油揚げのみそ汁 バンバンジーサラダ	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚 肉 とり肉	米 強化米 米油 三温糖	白菜 人参 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり	豚肉と玉ねぎをたっぷり使った 豚丼が徐々に登場します。現在、 日本人が1年間で消費する豚肉 の量は、1人あたり約13キロで す（令和元年度）。60年前の約 13倍の量になりました。
31 火	ご飯 たまごスープ とり肉のマーマレード焼き 大根のチャブチェ	牛乳 たまご ベーコン わか め とり肉 豚肉	米 強化米 でん粉 春雨 三温糖 ごま油	玉ねぎ 生椎茸 パセリ にんにく マーマレード 大根 人参 しょうが	チャブチェは春雨をつかった韓 国料理です。韓国では春雨は「 長生き」の象徴として知られて おり、チャブチェは縁起の良い 料理のひとつといわれています。

※生しいたけは厚岸町上尾幌で生産されています。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	633(530)	693(650)	758(780)	821(830)
たんぱく質 g	26.6(21.8)	28.7(26.8)	31.0(32.2)	33.0(34.2)

都合により、献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませようお願いいたします。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、
節日（季節のかわり目）に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に
供えたその土地の産物ともち
を煮たものでした。東日本は
おもちを角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし
汁仕立てやみそ仕立てなど、
さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝
に1年の健康を祈って食べま
す。春の七草とは、せり、な
ずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのぎ、すずな（かぶ）、
すずしろ（だいこん）のこと
です。

給食の人気メニューを 紹介します！

「もやしのカレー炒め」

- 《材料 4人分》
- ・もやし...200g(約1袋)
 - ・人参...30g
 - ・玉ねぎ...60g
 - ・ひき肉...60g
 - ・炒め油...少々
 - ・カレー粉...少々
 - ・ドライカレーの素...7g
 - ・塩(お好みで)...少々



《作り方》

- ①フライパンに炒め油を入れて、ひき肉、人参、玉ねぎ、カレー粉、もやしを炒める。
- ②ドライカレーの素、塩で味付けする。