

月 火 水 木 金

お正月クイズ
正しいのはどっち?

お正月の料理についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」はどっち?
A: あまい大豆
B: あまからい大豆

Q2 おせち料理の「だて巻き」にはどんな願いがこめられている?
A: 家族仲良く
B: 頭がよくなる

Q3 おせち料理で、財運が増えるように願って食べる「栗きんとん」の主な材料は、栗と何?
A: かぼちゃ
B: さつまいも

Q4 お雑煮にはいろいろな種類がありますが、香川県で食べられているお雑煮はどっち?
A: おもちの形がうどんのように入っている
B: おもちの形がうどんのように入っている

Q5 1月7日に春の七草の入った七草がゆを食べますが、七草のひとつ「スズシロ」はどっち?
A: 大根
B: かぶ

クイズ
Q1...B(大豆は、おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」の材料です。あまからい大豆は、おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」の材料ではありません。)
Q2...A(だて巻きは、おせち料理で、家族仲良くを願って作ります。)
Q3...A(栗きんとんは、栗と、かぼちゃを主な材料として作ります。)
Q4...A(香川県の雑煮は、おもちの形がうどんのように入っています。)
Q5...A(スズシロは、大根のことです。)

全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ「昼食」を出したのが、学校給食の始まりとされています。
その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。
現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食を広くアピールしています。
千早赤阪村の学校給食では、19日に懐かしの献立として「揚げパン」、「くじらのケチャップ煮」、20日は郷土料理「じゃり豆」、2月は郷土食品を使って「白菜と粉豆腐の煮物」、「粉豆腐ドーナツ」を実施します。お楽しみに!

思い出の給食アンケート
中学3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューを聞きました。人気のあったメニュー(♪)を取り入れています。

11	12	13	14	15
成人の日 	エネルギー たんぱく質 塩分 833 kcal 35.0 g 20.6 g 豆まめごはん♪ 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら 青菜のむらも汁 きんかん	エネルギー たんぱく質 塩分 907 kcal 39.2 g 20.8 g ひじきずし 牛乳 泉だこの天ぷら なっばの煮びたし ぜんざい	《震災献立》 おおすび 牛乳 ふかしいも 豚汁♪ みかん♪ 小1~3年 150g 小4~6年 180g 中 220g	エネルギー たんぱく質 塩分 831 kcal 36.7 g 27.4 g 黒糖パン 牛乳 鶏肉のカレーチーズ焼き ポテトサラダ♪ ミネストラスープ♪ ヨーグルト
18	19	20	21	22
エネルギー たんぱく質 塩分 825 kcal 25.5 g 25.7 g ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質 塩分 771 kcal 33.5 g 21.5 g 揚げパン♪ 牛乳 くじらのノルウェー煮♪ マカロニと野菜のスープ♪ パナナ♪	エネルギー たんぱく質 塩分 772 kcal 35.4 g 19.3 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 じゃり豆 みそ汁	エネルギー たんぱく質 塩分 798 kcal 31.3 g 18.3 g カレーうどん♪ おにぎり あじの磯辺揚げ 白菜とえのきの和え物 牛乳	エネルギー たんぱく質 塩分 787 kcal 34.2 g 27.1 g 米粉パン 牛乳 キャベツ入りオムレツ キャラルパテ 小松菜とソーセージのソテー さつまいもポタージュ
25	26	27	28	29
エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 29.6 g 13.0 g ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のごま和え りんご	エネルギー たんぱく質 塩分 906 kcal 41.9 g 38.4 g バーガーパン♪ 牛乳 和牛100%ハンバーグ ゆでキャベツ クラムチャウダー♪	エネルギー たんぱく質 塩分 821 kcal 26.0 g 20.2 g ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 じゃがいもとはるさめのいためもの みかん♪	エネルギー たんぱく質 塩分 853 kcal 30.8 g 27.3 g ごはん 牛乳 さばの塩焼き 里芋のごま和え かすみそ汁 ぶどうミネゼリー	エネルギー たんぱく質 塩分 831 kcal 32.7 g 30.2 g コッペンパン 牛乳 ほうれん草のグラタン キャベツのヨーグルトサラダ ごぼうポタージュ 小魚ナッツ

月 火 水 木 金

思い出の給食アンケート

中学3年生に、卒業までに もう一度食たいメニューをアンケートしました。
人気のあったメニューを 1～3月にできるだけ取り入れます！ お楽しみに！

- 主食**
- 1位 揚げパン…11票
 - 2位 ビビンバ…4票
 - 3位 かやくごはん 各
カレーうどん 伊ビシソ…2
白菜ラーメン かめごはん 票

他に、牛まきずし、豆まめごはん、アップルパン、粉豆腐キーマカレー など

- 副菜**
- 1位 ピリカラきゅうり…7票
 - 1位 あげじゃが…7票
 - 2位 じゃこピーマン…5票
 - 3位 わかめサラダ…4票

他に、ポテトサラダ、ごぼうのごまマヨ和え、(ほうれん草のおかか和え、もやしサラダ) など

- デザート**
- 1位 豆乳ブレマンジ…10票
 - 2位 ナタデココグレート…4票
 - 3位 粉豆腐ドーナツ…3票
 - 3位 ケーキ…3票

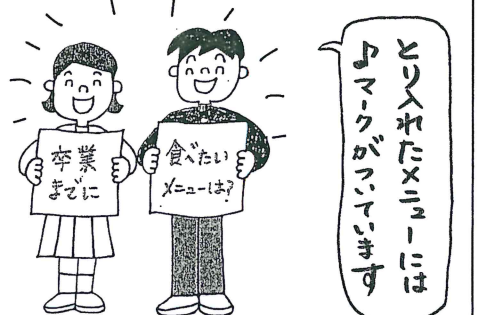
他に、大昔いも、みたらし団子、くらみもち、わらびもち、バナナ、フルーツ白玉など

- 主菜**
- 1位 鶏のから揚げ…4票
 - 1位 UFO揚げ…4票
 - 2位 鶏がらのスパイス揚げ 各3票
いかの天ぷら イビシソ
くじらのルウ煮

他に、タンダーチキン、ハンバーグ、春巻き、肉団子のもち米蒸し、豚カツ、ししゃも天ぷら など

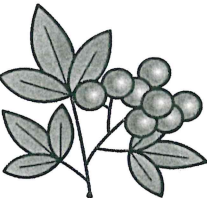
- 汁もの**
- 1位 豚汁…6票
 - 1位 クラムチャウダー…6票
 - 2位 コーンポタージュ…5票
 - 3位 わかめスープ…4票

他に、にんじんポタージュ、シリアルスープ、マカロニと野菜のスープ、かきたま汁 など



11

成人の日



12	13	14	15
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
トドまめごはん	ひじきずし(具)	おむすび	鶏肉のカレー焼き
米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 味噌汁乾燻黒豆 9.1 赤 大豆 6.5 赤 突きこんにやく 52.0 緑 にんじん 19.5 緑 けずり師 1.3 黄 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 7.8 自然塩 0.4 みりん 2.0 米白絞油 0.7 黄	鶏ささみ肉 50.0 赤 酒 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 玉ねぎ 12.0 黄 でんぶ 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4.0 黄 酒 1.2 ごま油 1.8 黄 白ネギ 2.3 黄 鰹魚卵 11.7 赤 白豆 9.8 黄 白玉もち 26.0 黄 自然塩 7.8 黄 みりん 1.3	塩こぼし(M) 100 黄 自然塩 1.0 細葱昆布 5.0 赤 焼きのり 1.5 赤 たんぱく質 1.5 ベークパウダー 0.2 米白絞油 4.0 黄 酒 1.2 ごま油 1.8 黄 白ネギ 2.3 黄 鰹魚卵 11.7 赤 白豆 9.8 黄 白玉もち 26.0 黄 自然塩 7.8 黄 みりん 1.3	鶏肉のステーキ 50.0 赤 キャベツ 1.0 カクトマト 0.2 にんじん 1.0 セロリ 0.1 玉ねぎ 20.0 ベーシィ 0.5 パセリ 0.2 ケール 0.1 ターメリック 0.1 チーズ 5.0 ナチュラルチーズ 3.5 パン粉 3.5 米白絞油 2.0 黄
青葉のわらわ汁	せんざい	ふかしいも	トポテトサラダ
鶏卵 13.0 赤 ほうれん草 13.0 緑 のきび 13.0 緑 けずり師 1.3 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 7.2 でんぶ 2.6 黄	小麦粉 30.0 緑 お茶 6.0 黄 小豆 3.0 黄 でんぶ 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 さつまいも 30.0 黄 米白絞油 3.0 黄 にんじん 1.0 緑	さつまいも 150 黄	じゃがいも 57.2 黄 ポテト 7.2 赤 キャベツ 28.6 緑 にんじん 7.2 緑 洋からし 0.2 玉ねぎ 7.2 緑 レモン果汁 1.4 緑
きんかん			ヨーグルト
1個 緑			1個 赤

18

ごはん(M) 牛乳

ハヤシライス(ルウ)

牛もも肉 26.0 赤
玉葱 77.4 緑
にんじん ☆ 11.1 緑
セロリ 1.1 緑
にんじん 1.1 緑
冷凍グリーンピース 32.5 緑
カットトマト 8.8 緑
ぱいせんと小麦粉 5.0 黄
オリーブ油 1.0 黄
赤ワイン 2.2
濃厚ソース 2.2
ハド味増 2.2 赤
ウスターソース 1.1
濃口しょうゆ 0.9
自然塩 1.0
砂糖 0.9 黄
ナツメグ 0.2
こしょう 0.1
米白絞油 2.6 黄
とんこつ 11.1

ツナとキャベツのサラダ

ツナフレーク 13.0 赤
キャベツ ☆ 52.0 緑
きゅうり 26.0 緑
玉葱 13.0 緑
玉ねぎ 2.0 黄
菜種サラダ油 1.3 黄
レモン果汁 1.3 黄
砂糖 1.3 黄
自然塩 0.4
洋からし 0.1
マヨネーズ 7.8 黄

19

牛乳

揚げパン

コッペン 70.0 黄
グラニュー糖 5.2 黄
米白絞油 3.9 黄

いわたしのルウ煮

ホールコーン 13.0 緑
アレルギーマカロニ 13.0 黄
とんこつ 13.0 黄
濃口しょうゆ 2.6
淡口しょうゆ 0.9
オリーブ油 0.7 黄
ごま油 3.9 黄
白ネギ 1.3 黄
ちくわ 13.0 赤
トマトケチャップ 5.9
ウスターソース 2.0
砂糖 1.3 黄

20

ごはん(M) 牛乳

いわしの梅煮

いわし(筒切り) 40.0 赤
だししょうゆ 2.6 緑
鰹節 6.0 黄
梅干し 3.0 緑

じゃり豆

大豆 13.0 赤
大根 ☆ 6.5 緑
ごぼう ☆ 6.5 緑
大根 ☆ 6.5 緑
枝かこん 5.2 赤
板こんにやく 5.2 緑
高野豆腐 1.3 赤
濃口しょうゆ 2.6 黄
砂糖 1.3 黄
みりん 0.7 黄
けずり師 2.6 黄
だし昆布 0.3 黄

21

おにぎり 牛乳

カレーうどん

冷凍うどん 80.0 黄
豚もも肉 10.0 赤
玉葱 60.0 緑
にんじん ☆ 26.0 緑
青ねぎ 5.0 緑
土しろうが 0.5 緑
カレー粉 0.5 赤
ターメリック 0.2
濃口しょうゆ 7.8
淡口しょうゆ 4.6
えのきたけ 6.5 緑
酒 2.0
みりん 2.6 黄
米白絞油 0.5 黄
けずり師 4.0 黄
だし昆布 0.5
煮干し 0.6

あじの磯辺揚げ

あじ 40.0 赤
小麦粉 5.0 黄
でんぶ 4.0 黄
鶏卵 66.5 赤
牛乳 13.0 赤
米白絞油 0.7 緑
ベーキングパウダー 0.2
米白絞油 4.0 黄

22

米パン 牛乳

キャベツ入りオムレツ

キャベツ ☆ 46.6 黄
玉葱 13.3 緑
鶏卵 66.5 赤
牛乳 13.0 赤
米白絞油 0.7 緑
パセリ 0.1
自然塩 0.4
とんこつ 0.1

さつまいもポタージュ

さつまいも ☆ 52.0 黄
玉葱 5.2 緑
にんじん ☆ 6.5 緑
セロリ 6.5 緑
パセリ 39.0 緑
牛乳 6.5 赤
ポタージュの素 1.3 黄
オリーブ油 0.7 黄

25

ごはん(M) 牛乳

肉じゃが

豚もも肉 32.5 赤
じゃがいも ★ 117 黄
玉葱 52.0 緑
糸こんにやく 39.0 緑
冷凍グリーンピース 6.5 緑
土しろうが 1.3 緑
濃口しょうゆ 9.1
酒 5.2
みりん 3.9
砂糖 2.0 黄
けずり師 3.9
だし昆布 0.7
米白絞油 0.5 黄

白菜のじゃこ和え

じゃがいも ★ 52.0 緑
にんじん 6.5 緑
濃口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
煎干し 0.1
すりこぎ 2.6 黄

26

牛乳

牛ひき肉100%ハンバーグ

牛ひき肉 100 赤
玉葱 52.0 緑
鶏卵 13.0 赤
牛乳 3.9 赤
パン粉 3.0 黄
ナチュラルチーズ 0.1
ソース 0.1
白ワイン 3.3
米白絞油 0.5 黄
トマトケチャップ 13.0
濃厚ソース 2.6
濃口しょうゆ 1.3

クリームチャウダー

じゃがいも ★ 19.5 黄
玉葱 19.5 緑
にんじん ☆ 10.4 緑
あじのわらわ汁 6.5 赤
パセリ 0.2 緑
牛乳 39.0 赤
ポタージュの素 6.5 黄
白ワイン 5.2 黄
オリーブ油 1.3 赤
チーズ 0.3
自然塩 1.3 赤
粉チーズ 1.3 赤
砂糖 1.3 黄
粉チーズ 0.3
米白絞油 1.3 黄
ごま油 0.7 黄
とんこつ 10.4

27

ごはん(M) 牛乳

白菜のクリーム煮

白菜 ★ 78.0 緑
チンゲンサイ 26.0 赤
鶏もも肉 26.0 赤
クリームコーン 13.0 緑
しめじ 13.0 緑
土しろうが 0.3 緑
にんじん 0.3 赤
牛乳 52.0 赤
酒 2.6
自然塩 1.6
お茶 0.1
米白絞油 1.3 黄
ごま油 0.7 黄
でんぶ 6.5 黄
とんこつ 13.0

じゃがいも

じゃがいも ★ 78.0 黄
豚もも肉 13.0 赤
緑豆春雨 6.5 黄
土しろうが 0.3 緑
淡口しょうゆ 4.6
みりん 1.3 黄
カレー粉 0.1
米白絞油 3.9 黄

28

ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き

さば 50.0 赤
酒 4.0
自然塩 0.4
米白絞油 0.5 黄

かすみそ汁

大根 ☆ 39.0 緑
金時にんじん ☆ 13.0 緑
豚もも肉 6.5 赤
白ねぎ 9.1 緑
薄揚げ 6.5 赤
けずり師 0.7
みりん 10.4
白みそ 5.2 赤
砂糖 5.2 黄
こしょう 1.3 黄
ごま油 0.7 黄

29

牛乳

ほうれん草のサラダ

ほうれん草 ☆ 20.0 緑
豚もも肉 10.0 赤
玉葱 20.0 緑
じゃがいも ★ 52.0 黄
オリーブ油 1.0 黄
牛乳 35.0 赤
ポタージュの素 3.0 黄
自然塩 0.5 黄
ごま油 0.1
とんこつ 10.4 緑

キャベツのヨーグルトサラダ

キャベツ ☆ 52.0 緑
ホールコーン 13.0 赤
ポテト 7.8 赤
玉葱 7.8 赤
砂糖 5.2 黄
白ワイン 2.0 黄
レモン果汁 0.8 緑
自然塩 0.4

(栄養三色) 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくら(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。