

おせち料理の種類と込められた願い

新しい年の始まりとなるお正月は、昔から大切にしてきた年中行事です。おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材を使って、1年の健康や幸せを願います。



 黒豆 まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。  数の子 卵（子）の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。  田作り（ごまめ） 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。	 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。  エビ 腰が曲がっている様子から、腰がま曲がるまで長生きできるように。  焼き魚 ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。  紅白なます いわ（お祝い）の水引を表し、縁起を担いだもの。  れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。  うらもち お祝いにも子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
--	---

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪のついた料理です。



全国学校給食週間			
10	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 26.5 g	しつ 17.2 g
まめまめごはん りゅうにゅう ささみのてんぷら きんかん かぼちゃのてんぷら あおなのむらもじる			
11	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 30.1 g	しつ 17.0 g
カレーうどん♪ おにぎり あじのいそべあげ さといものごまあえ りゅうにゅう			
12	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 28.0 g	しつ 26.7 g
こくとうパン りゅうにゅう ぶたにくのカレーチーズやき ポテトサラダ♪ ミネストラスープ♪			

15	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 32.9 g	しつ 16.4 g	16	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 31.5 g	しつ 24.9 g	17	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 25.4 g	しつ 11.3 g	18	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 26.0 g	しつ 18.8 g	19	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 28.7 g	しつ 20.3 g
ひじきずし りゅうにゅう とりにくのてりやき なっばのにびたし ぜんざい♪				コッペパン りゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー クラムチャウダー♪				《しんさいこんだて》 おむすび りゅうにゅう みかん♪ ふかしいも ぶたじる♪ きゅうきゅうごぼろやさいのもの				たらこふりかけごはん♪ ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる りゅうにゅう				こめこパン りゅうにゅう キャベツいりオムレツ キャラメルパテ ブロッコリーのソテー にんじんポタージュ			

22	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 20.2 g	しつ 21.1 g	23	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 24.4 g	しつ 10.5 g	24	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 20.7 g	しつ 16.5 g	25	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 33.1 g	しつ 18.0 g	26	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 27.6 g	しつ 17.8 g
ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ みかん♪ りゅうにゅう				ごはん♪ りゅうにゅう にくじゃが こまつなとえのきのあえもの♪ ネーブル				ごはん りゅうにゅう はくさいのクリームに ジャガイモとはるさめのいためもの りんご				ごはん りゅうにゅう いわしのしょうがに じゃりまめ どうふとわかめのみそしる				あげパン♪ りゅうにゅう くじらのノルウェーに♪ マカロニとやさいのスープ パナナ			

29	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 29.3 g	しつ 25.4 g	30	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 25.8 g	しつ 28.5 g	31	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 27.2 g	しつ 15.7 g
ごはん りゅうにゅう さばのしおやき はくさいのごまあえ かすみしる				オリーブパン りゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーのサラダ みかんゼリー				ごはん りゅうにゅう チキンアドボ シニガン パナナのてんぷら			

1/31

小学3年 道徳「マサラップ」より フィリピン料理献立



道徳の教科書に出てくる給食メニューです。「アドボ」も「シニガン」も「バナナの天ぷら」も、フィリピンでよく食べられている料理だそうです。どんな料理か楽しみですね♪ 少しだけヒントを…「アドボ」は酢(す)やんにくであじつけたにもの。「シニガン」はやさいたっぷりのスープ。興味のあるひとは、インターネットで調べてみましょう。そして「マサラップ」とは? その言葉、聞いてみたいな～

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食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。♪のついた料理です。

主食

- 1位 豚肉ときゅうりのしょうが丼... 7票
- 1位 ビビンバ... 7票
- 2位 揚げパン... 6票

主菜

- 1位 鶏ささみのスパイス揚げ... 4票
- 1位 鶏のから揚げ... 4票
- 1位 豚キムチ... 4票

副菜

- 1位 じゃこピーマン... 4票
- 1位 あげじゃが... 4票
- 1位 じゃがいもと春雨の炒めもの... 4票

他に、うずらGpと里芋の炒めもの、ピリカラきゅうり、わかめサラダ、小松菜とえのきの和えもの、カララワのネギサラダなど...

10	牛乳	11	おにぎり	牛乳	12	黒糖パン	牛乳
豆まめごはん		ささみの天ぷら		カレーうどん		豚肉のカーチス焼き	
米 60.0 黄		鶏ささみ肉 25.0 赤		冷うどん 80.0 黄		豚ロース肉 40.0 赤	
餅米 10.0 黄		酒 2.0 赤		豚もも肉 10.0 赤		白ワイン 1.0 緑	
味付乾燥黒豆 7.0 赤		自然塩 0.3 赤		玉葱 60.0 緑		自然塩 0.2 緑	
大豆 5.0 赤		こしょう 0.1 赤		にんにく 20.0 緑		こしょう 0.1 赤	
突きこんやく 40.0 緑		小麦粉 9.0 黄		青ねぎ 5.0 緑		玉葱 20.0 緑	
にんにく 15.0 緑		でんぶん 2.0 黄		土しょうが 0.5 緑		パセリ 0.2 緑	
けずり節 1.0 赤		ベーキングパウダー 0.1 赤		カレー粉 0.5 黄		カレー粉 0.2 緑	
だし昆布 0.1 赤		米白絞油 2.0 黄		ターメリック 0.2 黄		ターメリック 0.1 赤	
淡口しょうゆ 4.5 黄				濃口しょうゆ 6.0 黄		粉チーズ 5.0 赤	
自然塩 0.3 赤				さ 3.5 赤		ナチュラルチーズ 3.5 赤	
みりん 1.5 黄				みりん 3.5 黄		パン粉 3.5 黄	
米白絞油 0.5 黄				酒 2.0 黄		米白絞油 2.0 黄	
				でんぶん 3.5 黄			
				米白絞油 0.5 黄			
				けずり節 4.0 黄			
				だし昆布 0.5 黄			
				煮干しだし 0.6 黄			
				きんかん 1個 緑			
				おにぎり用のり 1/2枚 赤			
				焼きのり 1/2枚 赤			

15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳
すじごはん(S)		コッペパン		おむすび		ごはん(M)		米粉パン	
ひじきずし(具)		ハンバーグ		おむすび		たらこふりかけ		キャベツ入りオムレツ	
芽ひじき 3.6 赤		豚ひき肉 60.0 赤		米 70.0 黄		たらこ 10.0 赤		キャベツ ☆ 35.0 緑	
ちりめんじゃこ 5.0 赤		玉葱 45.0 緑		自然塩 0.9 黄		余こんにやく 20.0 緑		玉葱 10.0 緑	
にんにく 5.4 緑		鶏卵 8.0 赤		佃煮昆布 5.0 赤		にんじん ☆ 20.0 緑		鶏卵 50.0 赤	
さやいんげん 2.0 緑		パン粉 3.0 黄		焼きのり 1.5 赤		酒 10.0 赤		米白絞油 0.5 黄	
土しょうが 0.7 緑		自然塩 0.2 赤		ふかしいも		淡口しょうゆ 0.8 黄		でんぶん 1.0 黄	
濃口しょうゆ 1.8 黄		ナツメグ 0.1 赤		さつまいも 45.9 黄		砂糖 0.2 黄		自然塩 0.3 赤	
みりん 1.8 黄		パセリ 0.1 赤		みかん		あおさのり 0.1 赤		こしょう 0.1 赤	
砂糖 1.5 黄		赤ワイン 2.5 黄		☆ 1個 緑		ごま油 0.8 黄		トマトケチャップ 2.5 黄	
酒 0.5 黄		米白絞油 0.5 黄		数給ゴロゴロ野菜の煮物		小松菜のみそ汁		濃厚ソース 5.0 黄	
ごま油 1.0 黄		トマトケチャップ 15.0 黄		白菜 ☆ 60.0 緑		小松菜 ☆ 30.0 緑		薄揚げ 10.0 赤	
白ごま 1.8 黄		濃厚ソース 2.0 黄		チンゲンサイ 20.0 緑		切干大根 ☆ 5.0 緑		薄揚げ 10.0 赤	
鶏糸卵 9.0 赤		ほうれん草とコーンのソテー		豚ひき肉 20.0 赤		にんじん ☆ 5.0 緑		白みそ ☆ 8.0 赤	
		厚揚げ 20.0 赤		鶏もも肉 10.0 赤		白みそ ☆ 4.0 赤		赤みそ ☆ 4.0 赤	
		小松菜 ☆ 20.0 緑		じゃがいも		小松菜		薄揚げ	
		白菜 ☆ 25.0 緑		春雨の炒め物		薄揚げ		薄揚げ	
		しめじ 5.0 緑		白菜のクリーム煮		淡口しょうゆ 3.0 赤		淡口しょうゆ 3.0 赤	
		けずり節 3.0 黄		白菜 ☆ 60.0 緑		みりん 2.0 黄		みりん 2.0 黄	
		だし昆布 0.5 黄		チンゲンサイ 20.0 緑		さつまいも 45.9 黄		砂糖 0.2 黄	
		淡口しょうゆ 6.0 黄		豚ひき肉 20.0 赤		みかん		ごま油 0.5 黄	
		みりん 1.0 黄		鶏もも肉 10.0 赤		☆ 1個 緑		ごま油 0.5 黄	
				じゃがいもと春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					
				じゃがいも					
				春雨の炒め物					
				白菜のクリーム煮					