



# 令和5年 1月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつく	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そだ			
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629	24.7
	しゅしょく	ななくさごはん	こめ		すずな すずしろ せり はこべ なすな ほたけのざ ごぎょう	醤油 塩 かつお昆布だし			
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり	しょうが	醤油 みりん 酒			
	ふくさい	ごもくきんぴら	さとう あぶら		ごぼう れんこん にんじん きめざや ごんにやく ししいたけ	醤油 酒 一徳唐辛子			
	デザート	しらたまぜんざい	しょうせんこ さとう でんぷん	あずき		塩			
<p>1月7日は「ななくさかゆ」といって、その年を健康で過ごせるようにという願いを込め、善の七草を入れたおかゆを食べるといわれています。「善の七草」は、せり・なすな（べんべんくさ）・ごぎょう（ははこぐさ）・はこべら（はこべ）・ほたけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）です。給食では、七草ごはんにしました。また、11日は「鏡開き」です。正月に神や仏に備えていた鏡餅を下げ、神仏に感謝の気持ちを示し、無病息災を祈って餅を食べる行事です。給食では、白玉団子ぜんざいにしました。</p>									
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	30.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	まつかぜやき	パンこ さとう いりごま	とりく とろろ みそ	ねぎ にんじん ししいたけ	醤油 酒 塩 こしょう			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	もやし キャベツ こまつな	醤油 かつお昆布だし			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりく とろろ	ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	醤油 塩 かつお昆布だし			
デザート	だいだいのムース	あぶら さとう みずあめ でんぷん	とうにゅう だいず	だいたい果汁					
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				642	23.3
	しゅしょく	きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン(卵なし) ジョートニング あぶら	きなこ		塩 イースト			
	しゅさい	チキンのトマトにこみ	じゃがいも さとう あぶら	とりく	たまねぎ トマト にんじん こまつな セロリ にんにく トマトピューレ	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ペイリーフ オリーブ 鶏がらだし			
ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら いりごま	かいそう	きゅうり とうもろこし にんじん	醤油 酢				
16 (月)	のみもの	りんごジュース		りんご				576	20.4
	しゅしょく & しゅさい	かくにどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	だいこん ごんにやく ねぎ テンゲンサイ しょうが	醤油 みりん 酒 煮干しだし			
	ふくさい	からしあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	醤油 辛子粉			
	しるもの	みそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	たまねぎ えのき	煮干しだし			
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	21.7
	しゅしょく & しるもの	とんじるうどん	うどん あぶら	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう ごんにやく	みりん 醤油 酒 煮干しだし			
	しゅさい	もちいなり	もちこ さとう でんぷん	油揚げ		醤油 みりん かつおエキス 塩			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう いりごま		もやし こまつな にんじん	醤油			
デザート	みかん			みかん					
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	24.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	カレーふうみからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりく	しょうが にんにく	酒 カレー粉			
	ふくさい	ごんにやくサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	わかめ	きゅうり ごんにやく にんじん たまねぎ にんにく	醤油 酢 辛子粉			
しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりく	だいこん ほくさい ねぎ にんじん しょうが ししいたけ	醤油 塩 かつお昆布だし				
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	23.7
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボー豆腐	かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ	ねぎ にんじん だけのこしょうが ししいたけ	醤油 醤油 酒 みりん 豆板 塩 鶏がらだし			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう いりごま ごまあぶら あぶら		もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 辛子粉			
デザート	パイナップルパイ	こむぎこ マーガリン さとう		パイナップル		塩			
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	27.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	タラのヤンニョムふう	でんぷん コーンフラワー ころめ あぶら さとう いりごま	たら	ごんにやく	ケチャップ 醤油 みりん コチュジャン			
	ふくさい	もやしのナムル	ごまあぶら さとう		もやし こまつな にんじん にんにく しょうが	醤油			
しるもの	にこみチキンスープ	じゃがいも オリーブオイル	とりく	たまねぎ にんじん テンゲンサイ セロリ にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう ペイリーフ 鶏がらだし				

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。  
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

- 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)の数が多いことから、子孫が豊かに暮らせるように。
- 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。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻き** 巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- 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** こし 腰が曲がっている様子から、腰が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** いり みずりあわ せんぼ かつ お祝い 水引を表し、縁起を担いだもの。
- れんこん** ぼら 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。
- 里いも** 親いもに子いもがたくさんつくことから、子孫に恵まれるように。
- くわい** おお 大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

### おせち料理の種類と込められた願い





# 令和5年 1月分 よていこんだて表 (2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをととのえる	ちやうみりやう・そた			
23 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	30.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのソーおろしソース	さとう かたくりこ	ぶたにく	だいにん はねぎ	醤油 ワイン 酢 塩 こしょう			
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	醤油			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とりにく どうふ みそ	ねぎ にんじん ごぼう しめじ	黒干しだし			

## 再現給食① ~給食の始まり~

24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				545	31.8
	しゅしょく	ごもごはん	こめ めき さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさや ししいけ こんにやく	醤油 酢 塩 黒干しだし			
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		酒 塩			
	ふくさい	はくさいとかぶのあさづけ			はくさい かぶ ぎゅうり	醤油 塩			
	しるもの	すいとんじる	さといも こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく みそ	だいにん こまつな ねぎ にんじん ごぼう ししいけ	黒干しだし			

給食は、明治22年(1889年)、山形県の小学校で始まりました。家が貧しくてお弁当を持ってこれない子供がたくさんいたので、この小学校を建てたお坊さんが「おにぎり」「しおさけ」「つけもの」の昼食を出してあげたのが始まりです。また、大正時代では、ひとつの料理にたくさんの材料を使い栄養バランスをよくなる献立になりました。今回は、明治時代と大正時代の給食を合わせた再現給食になっています。

## 再現給食② ~昭和20~30年代~

25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	25.8
	しゅしょく	コッパパン スライス	こむぎこ さとう マーガリン(卵なし) ショートニング			塩 イースト			
	しゅさい	クジラのオーロラソース	でんぷん あぶら さとう	クジラ	しょうが	醤油 みりん ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	せんざりサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ にんじん	酢 塩			
	しるもの	ベーコンとはくさいのスープ	オリーブオイル	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん	醤油 塩 こしょう 鶏ガラだし			

デザート れいとうパン

戦後で日本がまだ貧しいころ、子供たちの栄養をとるために、ユニセフから「脱脂粉乳」を、アメリカから「小麦粉」をもらい給食が作られるようになりました。その後、今のような『しゅしょく・ぎゅうにゅう・しゅさい・ふくさい』といった完全給食が全国の小学校で始まり、このころの給食が一番人気があったのが「クジラの電田揚げ」です。1年生のみなさんは初めて食べるかもしれませんね！今では貴重な「クジラ」です。よく味わって食べてください。

## 再現給食③ ~昭和30~40年代~

26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	27.4
	しゅしょく	ソフトめん	こむぎこ			塩			
	しゅさい	ミートソース	こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース セロリ しょうが にんにく トマトピューレ	ケチャップ デミグラスソース カスターソース 醤油 ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	醤油 酢 塩 こしょう			
	デザート	れいとうパン	さとう		パイナップル				

昭和40年代は、脱脂粉乳から牛乳へ変わってきた時代です。また、学校給食のためにつくられた「ソフトめん」は、うどんやスパゲティとは違う不思議な食感です。今日はその「ソフトめん」が登場します。「ミートソース」と混ぜて食べてください。

## 再現給食④ ~昭和50~60年代~

27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	20.0
	しゅしょく & しゅさい	カレーライス	こめ めき じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン(卵なし) はちみつ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマトピューレ アップルソース	ケチャップ ワイン チョップネ 醤油 ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう カレー粉 ベイリーフ ガラムマサラ 鶏ガラだし			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり にんじん	醤油 酢			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイナップル みかん				
	しるもの	ワカメとコーンのスープ	ごまあぶら	どうふ わかめ	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのき	醤油 塩 こしょう 鶏ガラだし			

昭和51年から米飯給食が開始されました。パンとめんの主食にごはんも加わり、献立の種類がとて増えきた時代です。

## 再現給食⑤ ~現代~

30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	24.5
	しゅしょく & しゅさい	ブルコギどん	こめ めき さとう ごまあぶら いりごま	ぶたにく	たまねぎ もやし ビーマンにら ねぎ にんにく	醤油 コチュジャン 醤油 塩 こしょう			
	しるもの	ワカメとコーンのスープ	ごまあぶら	どうふ わかめ	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのき	醤油 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	デザート	りんごとベリーのジュレ	イチゴジャム さとう コンスターチ		りんごジュース ブルーベリー				
	しゅさい	サーモンクリームライス	こむぎこ あぶら マーガリン(卵なし)	サーモン とりにく どうふ	たまねぎ マッシュルーム ほうろくそう パセリ	ワイン 塩 こしょう 鶏ガラだし			

現在は、手書きしやバイキング給食、季節ごとの行事食、また、郷土料理や世界各国の料理を献立に取り入れたりとバラエティー豊かな給食になってきました。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	595	25.1	19.6	83.4	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

## 全国学校給食週間

毎年、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。

