

# 1月献立表

(中)

日	献立名		材料名					
			体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳 おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
11 火	ひじきごはん	鶏肉のからあげ 酢みそ和え ぜんざい	あぶらあげ とりにく みそ あずき	きゅうにゅう ひじき	きんときにんじん ごまつな	えだまめ レタス	こめ さとう でんぷん もち	あぶら ノンエッグマヨ
12 水	黒糖パン	じゃがいものミートグラタン コールスローサラダ レタススープ 牛乳プリン	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ベーコン	きゅうにゅう チーズ わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン レタス しめじ	パン さとう じゃがいも プリン	あぶら
13 木	麦ごはん	焼きししゃも もやしのごま酢和え 厚揚げと大根の煮物 みかん	あつあげ ぶたにく	きゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん きんときにんじん さやいんげん	もやし だいこん さやいんげん しょうが みかん	こめ むぎ さとう	ごま あぶら
14 金	年明けうどん	金時かきあげ 小松菜のごまドレッシング 焼きプリン	ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう さくらえび	きんときにんじん ごまつな はねぎ にんじん	しょうが だいこん たまねぎ はなさい もやし	うどん きんときいも でんぷん さとう プリン	あぶら ごま
17 月	セルフサンド	照り焼きチキン ゆて野菜 ミネストローネ ミックスナッツ	とりにく しろいんげんまめ ベーコン	きゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう でんぷん マカロニ	ノンエッグマヨ あぶら アーモンド カシューナッツ
18 火	古代米入りごはん	いかの青のりフライ 白菜のこんぶ和え 具だくさんみそ汁 ヨーグルト	いか あぶらあげ とうふ みそ	きゅうにゅう あおのり こんぶ ヨーグルト	ごまつな にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ	こめ こだいまい こむぎ パンこ	あぶら ごま
19 水	宇多津北小学校 希望献立 わかめごはん	さけの香味焼き 元氣サラダ 豚汁 ごまプリン	さけ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	きゅうにゅう わかめ こんぶ	はねぎ にんじん	しょうが こほう たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ さとう こんにゃく プリン	ごま あぶら
20 木	あぶたま どんぶり	れんこんのごまネーズサラダ りんご	あぶらあげ なるこ たまご	きゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ りんご ふとねぎ しいたけ れんこん レモン	こめ むぎ さとう	ノンエッグマヨ あぶら ごま
21 金	カレーライス	ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ぶたにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら
24 月	米粉パン	冬野菜のシチュー れんこんチップス フルーツゼリーポンチ	とりにく しろいんげんまめ	きゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ はくさい しめじ れんこん りんご ハインアップル	パン じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら バター
25 火	白ごはん	松風焼き ゆかり和え まんぼのけんちゃん キャンディチーズ	とりにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	きゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん まんぼ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ パン さとう	ごま あぶら
26 水	少量わかめ ごはん	さけのゆずソース 食べて菜のいそか和え あんもち雑煮	さけ みそ	きゅうにゅう わかめ のり しらすほし	たぐてな きんときにんじん はねぎ	ゆず もやし だいこん	こめ むぎ でんぷん さとう あんもち	ごま あぶら
27 木	ひっかり ずし	揚げさといものそぼろかけ けんちゃん汁 ほんかん	あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ とりにく	きゅうにゅう しらすほし	にんじん はねぎ さやいんげん	こほう しいたけ しょうが だいこん ほんかん	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	あぶら
28 金	いりこめし	はまちの塩焼き ブロッコリーのごま和え ふしめん汁 和三盆糖	あぶらあげ はまち	きゅうにゅう いりこ	きんときにんじん ブロッコリー にんじん はねぎ	だいこん しめじ こほう えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ さとう ふしめん わさんほんとう	ごま あぶら
31 月	コッパン りんごジャム	ポーキピンス まんぼのサラダ ネーブルオレンジ	だいや ぶたにく ベーコン ハム	きゅうにゅう	にんじん パセリ まんぼ	たまねぎ もやし コーン ネーブルオレンジ	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

## クイズ

おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

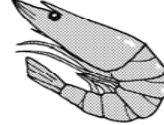
### 黒豆



- ① だまに 暮らせるように
- ② お金に 困らないように
- ③ 勉強が よくできるように

くろまめは 福の神の使者とされています。

### えび



- ① 商売 繁盛
- ② 交通安全
- ③ 長寿

えびは 長生きの象徴とされています。

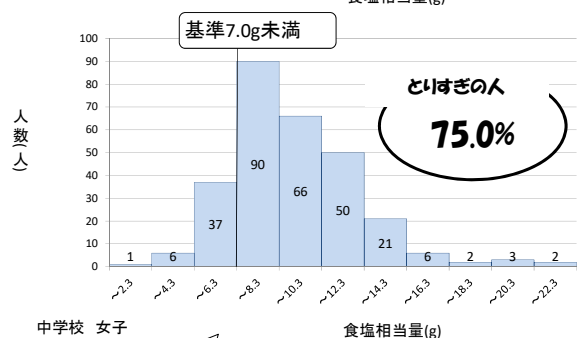
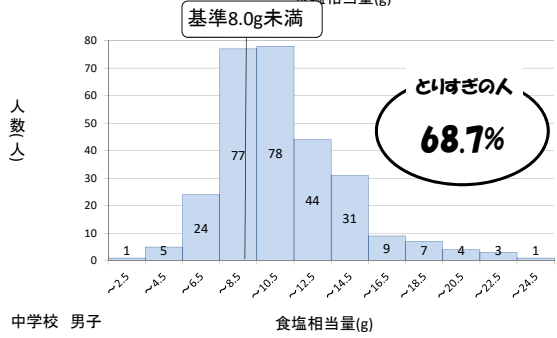
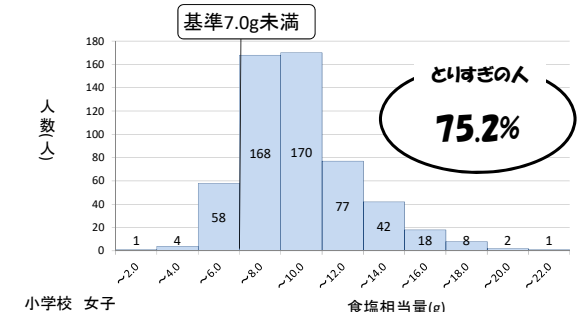
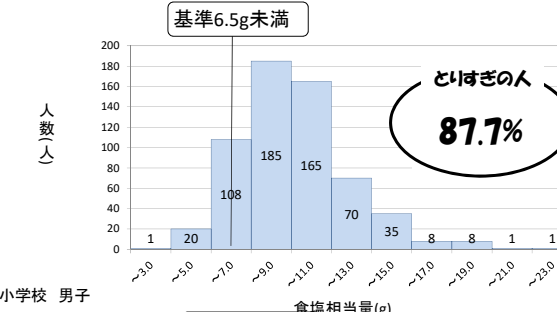
# 宇多津町学校給食センター

(中)

## 取り組もう！減塩生活

令和元年度に行われた「児童生徒の食生活等実態調査」から小学校・中学校ともに塩分を摂りすぎている傾向が見られました。1日あたり2～3g程度の減塩が必要です。

### 1日の塩分摂取量の分布



小・中学生の約8割が塩分をとり過ぎています！

### 塩分をとり過ぎると...

生活習慣病のリスクが高まります



高血圧 心筋梗塞 脳卒中 胃がん

### 野菜をしっかり食べると...

塩分(ナトリウム)を排出する効果があります



引用：2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

## 今月のおすすめ給食紹介

＜材料と分量（4人分）＞

- 米・・・2合
- いりこ・・・12g
- にんじん・・・1/4本
- ごぼう・・・1/8本
- 油揚げ・・・1/2枚
- 酒・・・大さじ1
- 塩・・・大さじ1.5g
- 濃口醤油・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1

＜作り方＞

- ① にんじん、油揚げを千切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらしアク抜きをする。
- ② 米をとき、いつもの水加減にあわせる。調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ 具をのせて、炊飯する。
- ④ 炊き上がった後、よく混ぜて完成！

いりこめしは、新鮮で上質ないりこがとれる香川県ならではの郷土料理です。季節ごとに、旬の野菜を使って作ってください。今月の給食では、大根を加えて炊きます。いりこは、小さめのかえりいりこを使うと食べやすいですよ。

