家庭数

2021年 令和3年

# 令和2年度 1月のこんだてひょう

西東京市立谷戸第二小学校

| 日 | 曜日 | 飲物 | こんだて<br>主食<br>おかず・デザート | 主食・おかず・デザートの主な食材料<br>(赤のなかま)<br>おもにからだをつくるもとになる食品 | (黄のなかま)<br>おもにエネルギーのもとになる食品 | (緑のなかま)<br>おもにからだの調子を整える食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 火 | ぎゅうにゅう | キムチチャーハン<br>チャプチェ<br>**かんこくふうぞうに**<br>**行事食「鏡開き」** | やきぶた<br>ぶたにく<br>とりにく | こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら<br>ごまあぶら・はるさめ・さとう<br>トック・こめあぶら・ごまあぶら | にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・ねぎ・はくさいキムチ<br>しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら<br>にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう |
| 13 | 水 | ぎゅうにゅう | ごはん・てづくりふりかけ<br>すきやきに<br>だいこんのみそしる | ちりめんじゃこ・かつおぶし・あおのり<br>ぶたにく・とうふ・かつおぶし<br>かつおぶし・みそ | こめ・おしむぎ・ごま<br>こめあぶら・しらたき・さとう | <br>しょうが・しいたけ・にんじん・はくさい・ねぎ<br>だいこん・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ |
| 14 | 木 | ぎゅうにゅう | カレーラーメン(つけめん)<br>ぎょうざ<br>みかん | ぶたにく<br>ぶたにく | ちゅうかめん・こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ<br>ぎょうざのかわ・ごまあぶら | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ<br>キャベツ・にら・ねぎ・にんにく・しょうが・しいたけ<br>みかん |
| 15 | 金 | ぎゅうにゅう | ひじきごはん<br>ししゃものてんぷら<br>みぞれじる<br>**あずきもち**<br>**行事食「小正月」** | ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし<br>こもちししゃも<br>とりにく・かつおぶし　あずき | こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう<br>こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら<br>こめあぶら　もち・さとう・みずあめ | にんじん・さやいんげん<br><br>しょうが・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん |
| 18 | 月 | ぎゅうにゅう | おやこどん<br>はくさいのつけもの<br>いなかじる | とりにく・かつおぶし・たまご<br><br>なまあげ・みそ・かつおぶし | こめ・おしむぎ・こめあぶら・こんにゃく・さとう・かたくりこ<br><br>さといも | しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・グリンピース<br>はくさい・にんじん・こまつな<br>ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ |
| 19 | 火 | ジョア(いちご) | ピザトースト<br>ツナサラダ<br>シェルマカロニのスープ | ハム・チーズ<br>ツナ<br>ぶたにく | しょくパン・こめあぶら<br>さとう・こめあぶら<br>こめあぶら・マカロニ | たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマトペースト<br>キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・にんにく・たまねぎ<br>たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう |
| 20 | 水 | ぎゅうにゅう | **ごはん**　**なんぶあえ**<br>**いがめんち**<br>**せんべいじる**<br>**郷土料理「青森県」** | <br>いか・たまご<br>とりにく・かつおぶし | こめ・おしむぎ　さとう・ごま<br>かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら<br>こめあぶら・しらたき・かやきせんべい | こまつな・にんじん・れんこん・もやし<br>キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが<br>にんじん・ごぼう・しいたけ・ねぎ・はくさい |
| 21 | 木 | ぎゅうにゅう | あんかけかてうどん<br>だいがくいも | ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし | うどん・かたくりこ<br>さつまいも・こめあぶら・さとう・みずあめ | しいたけ・ねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな |
| 22 | 金 | ぎゅうにゅう | マーボーどうふどん<br>ちゅうかたまごスープ<br>りんご | とうふ・ぶたにく・みそ<br>とりにく・たまご | こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ<br>こめあぶら・かたくりこ | しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・ねぎ・にら<br>にんじん・きくらげ・たまねぎ・ねぎ<br>りんご |
| 25 | 月 | ぎゅうにゅう | **おにぎり**　**あおなのつけもの**<br>**さけのしおやき**<br>けんちんじる<br>**25日~29日 全国学校給食週間** | <br>さけ<br>ぶたにく・かつおぶし | こめ・おしむぎ<br><br>こめあぶら・さといも・こんにゃく | こまつな・にんじん・もやし<br><br>しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう |
| 26 | 火 | ぎゅうにゅう | **ごしきごはん**<br>きんぴらごぼう<br>**えいようみそしる**<br>**「タイムスリップ給食」** | とりにく・かつおぶし<br>かつおぶし<br>あぶらあげ・かつおぶし・みそ | こめ・おしむぎ・さといも・こめあぶら・さとう<br>ごまあぶら・こんにゃく・さとう<br>じゃがいも | にんじん・しめじ・ほうれんそう<br>にんじん・ごぼう・さやいんげん<br>にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな |
| 27 | 水 | ぎゅうにゅう | **コッペパン・いちごジャム**<br>**くじらのたつたあげ**　**せんぎりキャベツ**<br>**カレーシチュー** | <br>くじら<br>ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム | コッペパン・いちごジャム<br>じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら<br>こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ | <br>しょうが　キャベツ<br>しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース |
| 28 | 木 | ぎゅうにゅう | **ソフトめんミートソース**<br>**あまずあえ**<br>**おうとう** | ぶたにく・チーズ | ソフトめん・こめあぶら・こむぎこ<br>さとう・こめあぶら | にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ<br>きゅうり・キャベツ・かぶ・とうもろこし<br>おうとうかん |
| 29 | 金 | ぎゅうにゅう | **カレーライス**<br>**しおもみ**<br>いちご | ぶたにく | こめ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご<br>キャベツ・にんじん・きゅうり<br>いちご |

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合もあります。

## ✿今月の献立より✿

・12日：1月11日は「鏡開き」で、お正月にお供えしていた鏡もちを食べる日です。木づちなどで割った鏡開きのおもちは、お雑煮やお汁粉にして食べることが多いです。今回は韓国風のお雑煮でいただきます。

・15日：日本では、昔から1月15日を「小正月」と呼んでいます。小正月には、1年の健康を願って「あずきがゆ」を食べますが、給食ではあずきを煮ておもちにかけた「あずきもち」を作ります。

・20日：「青森県」の郷土料理を作ります。この日のごはんは、青森県産の「晴天の霹靂」を使用する予定です。「いがめんち」の「いが」とは、津軽弁で「イカ」のことです。イカを包丁で細かくたたき、季節の野菜等と小麦粉を混ぜ、油で揚げたものです。「南部和え」は「ごま」を使った和え物です。岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの名産地であることから、ごまを使った料理に南部という名前がつけられています。「せんべい汁」は、小麦粉で作ったせんべいをちぎって入れた汁物です。

・25日～29日：1月24日は給食記念日で、その日から1週間は全国学校給食週間になっています。「タイムスリップ給食」をテーマに、様々な年代の代表的なメニューを作ります。

## 今月の目標

✐楽しく食事をしよう

給食には、どんな食べ物が入っているかな、どうやって作られているかなと、色々なことを考えてみると楽しいですよ。今はおしゃべりをしながら食べることはできませんが、楽しく食べられる方法を考えてみましょう。

### 今月の地場・産直野菜（予定）

＜都築農園より＞
小松菜・大根・ほうれん草
＜本橋和利農園より＞
大根・白菜

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

### 1日～ 正月

**おせち料理・お雑煮**

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

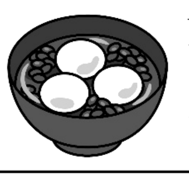
### 7日 人日の節句

**七草がゆ**

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

### 11日 鏡開き

**お汁粉**



歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

### 15日 小正月

**あずきがゆ**

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。