





令和7年1月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
		8日 ミンチカツ フロッコリーのドレッシング和え はくさいとベーコンのスープ	9日 さばの照り焼き そぼろきんぴら もち入りすまし汁	10日 ポークカレー オムレツ コールスロー
		ブロッコリーはキャベツの仲間 で、味や香りにくせがなく、ほ のかな甘味があります。小さな つぶの集まりと茎の部分を食べ る野菜です。小さなつぶは一つ 一つが花のつぼみです。そのた め、ブロッコリーを収穫せずに いると黄色い花がたくさん咲き ます。	今日は「だしを味わう日」で す。もち入りすまし汁には、か つお節からとっただしを使っ ています。和食では、魚やこん ぶ、しいたけなどを組み合わせ たさまざまな風味のだしを料理 に合わせて使います。だしを使 うことで料理の味に深みやコク がでて、おいしくなります。	コールスローはキャベツを使っ たサラダです。キャベツは日本 各地でさまざまな品種が作られ ています。産地や品種により、 旬の時期が異なるため、季節に よって味わいの違うキャベツを 楽しむことができます。今の時 期は巻きがしっかりした冬キャ ベツが出回っています。
13日 成人の日	14日 ポテトコロッケ こまつなのしらす和え ぶた汁	15日 てりとり フロッコリーのおかか和え 吉野汁	16日 チーズバーガーの具 ハンバーグのトマトソースかけ ボイルキャベツ スライスチーズ 冬野菜のクリームスープ	17日 ふんわり野菜揚げ ひじきのいため煮 とり団子汁
	給食には毎日、たくさんの食材 が使われています。これは、み なさんの健やかな成長を願っ て、いろいろな食材から栄養を とってほしいからです。今日の ぶた汁も具たくさんに仕上がっ ています。しっかり食べて元気 に過ごしましょう。	今日の吉野汁には、さといもが 入っています。さといもは日本 では稲よりも早く栽培が始まっ ていたとされています。山に生 えている「やまいも」に対し、 人が暮らす里で栽培されたこと から「さといも」と呼ばれるよ うになったそうです。	今日の冬野菜のクリームスー プには、かぶが入っています。春 の七草の一つに「すずな」があ りますが、これはかぶのことで す。かぶは奈良時代の「日本書 紀」に記述があるほど古くから 食べられてきた野菜です。スー プに入れると、甘くとろけるよ うなやさしい味わいになりま す。	ひじきは昔から日本人になじみ の深い海そうです。縄文時代の 遺跡から発見されたため、縄文 時代には食べられていたと考え られています。ひじきには、お なかの調子を整えてくれる食物 繊維や、骨や歯を作るカルシウ ムなどが含まれています。
20日 ひきずり にぎすフライ いんげんのごま和え 愛知のみかんゼリー	21日 絹厚揚げの肉みそかけ はくさいのツナ和え みぞれ汁	22日 五目あんかけラーメン(汁) 揚げギョーザ もやしの中華サラダ	23日 肉団子 キャベツのしそひじき和え かす汁	24日 とり肉のはちみつしょうゆがらめ シャキシャキ和え 一宮のかきたま汁
今日は「愛知を食べる学校給食 の日」です。愛知県産のにんじ ん、にぎす、みかんゼリーを 使っています。ひきずりはとり 肉を使ったすきやきのことで、 尾張地方の郷土料理です。なべ の上で肉をひきずるようにして 食べたことから「ひきずり」と 呼ばれるようになりました。	今日は「正しいはしづかいの 日」です。はしは日本以外でも 使われていますが、長い歴史の 中で、はしの種類や作法などは 日本独自に発展し、和食文化に は欠かせないものになりました。 正しいはしの使い方を意識 して食事をしましょう。	今日の五目あんかけラーメンに は、コリコリとした食感が特徴 のきくらげが入っています。海 にいるくらげのような名前です が、きのこです。くせない淡 泊な味わいで、いため物やスー プ、今日のラーメンなどのよう に幅広く使うことができます。	かす汁は、酒かすを加えて煮込 んだ汁物です。酒かすは、日本 酒を作る時に出る搾りかすのこ とで、体を温める効果がありま す。「かす」と言っても、たん ぱく質、ビタミン類、食物繊維 などの栄養が豊富に含まれてい ます。今日は白みそ仕立てのか す汁です。	今日は「一宮を食べる学校給食 の日」です。一宮市産のねぎ、 はちみつ、卵、だいこんを使っ ています。また「旬を味わう 日」でもあります。今日の給食 に使用した旬の食材は、ねぎ、 レモン、れんこん、みずな、だ いこんです。味わって食べてく ださい。
27日 春巻 いかとフロッコリーの中華いため はるさめスープ いよかん	28日 さけの塩焼き ほうれんそうのごまさみみし和え 愛知の恵み汁 おにぎりのり	29日 きしめん(汁) 野菜かき揚げ キャベツのしそ和え かつお節	30日 ボロニアステーキ イタリアンゼリー ミネストローネ	31日 みそおでん キャベツ入りつくね 切干しだいこんのごま酢和え
今日のいかとブロッコリーの中華 いためには、にんにくが使わ れています。特有の強い香り があり、少し使うだけで料理を風 味良くおいしくしてくれます。 古くから世界各地で栽培されて いますが、日本では青森県で寒 さに強い品種が栽培されていま す。	今日は「まごわやさしい」献立 です。「まごわやさしい」は、 豆、ごま、わかめなどの海そ う、野菜、魚、しいたけなどの きのご類、いも類の頭文字を表 しています。また給食週間にち なみ、明治時代、日本で最初に 出された給食をイメージした献 立になっています。ご飯とのり で、おにぎりにして食べてくだ さい。	きしめんは、うすく、幅の広い平 たいうどんです。つゆの味がし みやすい特徴があり、愛知県の 郷土料理として親しまれていま す。今日はかつお節の小袋を別 添えしました。かつお節の風味 を感じながら、きしめんを味 わってください。	一宮市は、2013年1月30 日にイタリアのトレビゾ市と 友好都市になりました。今日は は、イタリアのポローニャ地方 が発祥の地とされるポロニアス テーキと、イタリアの家庭料理 であるミネストローネ、イタリ ア国旗の緑、白、赤の3色をイ メージしたイタリアンゼリー で、イタリアにちなんだ献立で す。	今日のみそおでんには、うずら 卵が入っています。うずら卵に は特徴的なまだら模様がありま す。この模様は、うずらの体内 にある卵を作る器官に由来する ことから、同じメスからはほぼ 同じ模様の卵が産まれるので す。うずら卵は小さくてつるっ としているため、ゆっくりよく かんて注意して食べてくださ い。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。