



こんだてひょう

令和5年1月
千田小学校

月	火	水	木	金
こんだてひょう 献立表の見方 こんだてめい 献立名	10 チキンカレー(麦ごはん) カントリーサラダ 新春だいたいムース	11 6年生献立 ごはん ジンギスカン風 水菜サラダ 雑煮	12 5年生みそ汁 ごはん さばのみそ煮 小松菜と大豆のサラダ 体がほかほかサンラータンみそ汁	13 5年生みそ汁 ちらし寿司 フルーツなます(りんご入り) とうふとあおさのみそ汁 ヨーグルト
黄 黄：エネルギーになる	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう 牛乳 とりにく スキムミルク ハム	ごはん さとう かたくりこ さともち ちもち 牛乳 ぶたにく みそ ハム とりにく わかめ	ごはん さとう あぶら アーモンド かたくりこ 牛乳 さば みそ だいす ハム とうふ たまご	ごはん さとう こま あぶら じゃがいも 牛乳 あぶらあげ とりにく のり みそ とうふ あおさ だいす ヨーグルト
赤 赤：体をつくる	たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ だいこん レモン だいたい	たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり しんじけ こまつな	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん しんじけ みずな	にんじん しんじけ えだまめ みかん パイナップル りんご だいこん はくさい
緑 緑：体の調子を整える	E:695kcal P:21.2g	E:697kcal P:28.2g	E:646kcal P:29.0g	E:613kcal P:21.6g
16 5年生みそ汁 ごはん ハンバーグ 五目ひじき フラワーみそ汁	17 6年生献立 ごはん 鉄火みそ りんご入りポテトサラダ ホックホクカレーみそ汁	18 5年生みそ汁 ごはん 白身魚の薬味ソース おかかあえ 冬のカラフルみそ汁	19 アップルパン オムレツ 冬のラタトゥイユ クラムチャウダー	20 先生リクエスト&5年生みそ汁 キムチチャーハン 鶏のから揚げ のり酢あえ さっぱり!すっぱい!ほかほか!レモンみそ汁!
黄 黄：エネルギーになる	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ 牛乳 だいす みそ ハム ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも パター 牛乳 ほき かつおぶし とうふ みそ だいす	パン あぶら さとう じゃがいも パター 牛乳 たまご ベーコン あさり なまクリーム	ごはん むぎ あぶら こま かたくりこ アーモンド ぶたにく とりにく ツナ のり
赤 赤：体をつくる	にんじん きゅうり りんご たまねぎ ねぎ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい	りんご にんにく かぼちゃ ごぼう れんこん たまねぎ パプリカ トマト にんじん セロリ	はくさい にら こまつな キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ だいこん みずな ねぎ レモン
緑 緑：体の調子を整える	E:647kcal P:25.5g	E:665kcal P:22.4g	E:600kcal P:25.2g	E:668kcal P:24.4g
E:647kcal P:25.5g	E:665kcal P:22.4g	E:600kcal P:25.2g	E:668kcal P:24.4g	E:628kcal P:27.9g
全国学校給食週間 テーマ「Welcome to ojiya ようこそ小千谷へ ~おいしいコシヒカリとALTの母国の料理~」				
23 オーストラリアの先生 ごはん チキンパルメジャーノ グリーンサラダ ペロギ(ポーランド風水餃子)	24 アメリカの先生 チリドッグ (パン、ウィンナー、チリピーズ) チキンスープ オレンジ	25 おもてなし料理(小千谷) ごはん ほきの変わり焼き 煮菜 雪見汁 さつまいもプリン	26 カナダの先生 ごはん メープルサーモン ステイフライベジタブル ミネストローネ	27 イギリスの先生 ごはん 手作りスコッチエッグ コロネーションサラダ スコッチブロス
黄 黄：エネルギーになる	ごはん あぶら さとう こむぎこ パン 牛乳 とりにく チーズ ツナ	ごはん マヨネーズ あぶら まめたんぼ さつまいもプリン 牛乳 ほき かぐらなんはんみそ あぶらあげ とりにく みそ だいす	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ メープルシロップ さとう 牛乳 さけ だいす ベーコン	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ 牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご だいす
赤 赤：体をつくる	たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ とうもろこし オレンジ	にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ たまねぎ トマト	たまねぎ きゅうり にんじん レーズン レモン セロリ キャベツ
緑 緑：体の調子を整える	E:638kcal P:28.8g	E:665kcal P:28.7g	E:643kcal P:24.2g	E:688kcal P:26.3g
30 5年生みそ汁 ツナそばろ丼(麦ごはん) 真だくさんみそ汁 みかん	31 5年生みそ汁 ごはん しししゃもの磯部揚げ きりざい 旬の野菜がいっぱい入ったみそ汁	今月の小千谷産食材 こまつな にんじん 雪下キャベツ はくさい さつまいも だいこん ねぎ じゃがいも だいす さともち たまねぎ みずな みつば こめ さつまいもプリン	5年生が考えたみそ汁が登場! 5年生が家庭科の授業でみそ汁を考えました。その中から選ばれたみそ汁が、1月と2月の給食に登場します。	
黄 黄：エネルギーになる	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ツナ とりにく たまご あつあげ みそ だいす	ごはん こむぎこ あぶら こま かたくりこ 牛乳 しししゃも あおりの たまご わかめ なつとう かつおぶし みそ だいす		
赤 赤：体をつくる	たまねぎ しょうが えだまめ はくさい にんじん だいこん みかん こんにやく みかん	のさわな たくあん にんじん だいこん みずな		
緑 緑：体の調子を整える	E:651kcal P:26.6g	E:692kcal P:32.4g		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食週間とは、給食のことを知り、給食に携わる方々に感謝の気持ちを伝える週間です。

小千谷市では、この期間、「ようこそ小千谷へ」をテーマに、今年小千谷に来てくださったALTの先生の母国の料理を、おいしいコシヒカリと一緒に味わいます。詳しくは給食週間だよりを見てください。





給食だより



令和5年1月
千田小学校

新しい年を迎えました。本年も安全でおいしい給食を作ってまいります。よろしくお願いいたします。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



作ってみよう！「ようこそ小千谷へ」メニュー

☆メープルサーモン 26日(木)「カナダ」のメニュー

分量は4人分です

千田小学校に来てくださっているALTのアン先生の母国「カナダ」の料理です。メープルシロップはカナダの特産品です。カナダでは、甘いお菓子だけでなく、魚のソースにもメープルシロップをよく使うそうです。

(材料)・鮭切り身(60g):4切 ★オリーブ油:小さじ2 ★白ワイン(酒でも可):小さじ2

★塩:小さじ1/3 ★こしょう:少々 ★おろししょうが:小さじ1/3 ★メープルシロップ:小さじ1

(作り方)①★の調味料を混ぜ合わせ、鮭を漬け込む。(30分くらい)

②フライパン(又は魚焼きグリル)で両面焼いたらでき上がり。

☆ほきの変わり焼き 27日(金)「小千谷のおもてなし料理」のメニュー

小千谷と言えば錦鯉。いつものみそマヨ焼きも、赤と黒の具材を加えれば錦鯉に変身です。

(材料)・ほき(40g):4切 ☆塩・こしょう:少々 ・パプリカ(赤):10g ・きくらげ:1枚

★マヨネーズ:大さじ4 ★神楽南蛮みそ(普通のみそでもOK):小さじ1 ★みりん:小さじ1

★粉チーズ:大さじ1

(作り方)①パプリカは短めの千切り、きくらげは戻して短めの千切りにする。ほきに☆で下味をつける。

②★の調味料を混ぜ合わせ、①の具材を混ぜる。

③ほきを魚焼き機(又はフライパン)で両面焼き、②のソースをかけて、さらに焼いたらでき上がり。