

1月献立表



睦月
(むつぎ)

令和7年1月7日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

給食室にご覧ください「食育の窓」

QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。食育だよりに取り上げてほしい内容(例:スポーツ授業について)や公開してほしい給食レシピ、日ごろの食育だよりや、給食室へのご意見などをお書きください。いつでもお待ちしております。

給食室一同、今年も安全で美味しい給食づくりを目指してまいります。どうぞよろしくお願いたします。



給食 12:05 8日(水)	給食 12:35 9日(木)	給食 12:35 10日(金)		
<p>678 kcal</p> <p>牛乳 七草うどん 松風焼 白玉おしろこ</p>	<p>699 kcal</p> <p>牛乳 ひじきごはん さつまいも入り卵焼き 胡麻和え 豆腐の味噌汁</p>	<p>758 kcal</p> <p>牛乳 スパイシーペンネ フィッシュアンドチップス チーズ入りサラダ</p>		
<p>1/7の七草、1/11の鏡開きにちなんで、七草うどんと白玉おしろこを作ります。鏡開きは、鏡餅を下げて、神棚のお下がりにしてお雑煮やお汁粉などにいられていただき、1年の無病息災などを願う行事です。小豆は古来より魔除けの効果があると信じられています。</p>	<p>年末年始はごちそう続きで、塩分や脂肪分を摂りすぎた人も多いのでは?ひじき・さつまいも・ごま・野菜に多く含まれる食物繊維で、体を内側からリセットしましょう。豆腐のお味噌汁に使った煮干し粉と鰹粉には鉄分やカルシウムも多く含まれます。</p>	<p>ペンネは、ペンのような形をしたショートパスタです。カレー粉やチリパウダーでスパイシーな風味をつけました。フィッシュアンドチップスは、イギリスではメジャーな食べ物で、自身魚のフリッターとポテトフライの組み合わせです。</p>		
給食 12:35 13日(月)	給食 12:35 14日(火)	給食 12:35 15日(水)	給食 12:35 16日(木)	給食 12:35 17日(金)
<p>797 kcal</p> <p>牛乳 ツナとおろしの和風スパゲッティ あっさり豆乳スープ キャロットケーキ</p>	<p>706 kcal</p> <p>牛乳 小松菜チャーハン ちくわの唐揚げ ビーフンスープ アセロラゼリー</p>	<p>774 kcal</p> <p>牛乳 ごはん こいわしのガーリック揚げ 小松菜のおかか和え 豚汁</p>	<p>752 kcal</p> <p>牛乳 手作りきなこロール ポトフ マカロニサラダ</p>	
<p>成人の日</p>	<p>ツナとおろしの和風スパゲッティは、江戸東京野菜「練馬大根」が名産の練馬区発祥のレシピです。(練馬区では「だいこんスパゲッティ」「ねりまスパゲッティ」と呼ばれています。)大根が美味しい季節にしか出せない貴重なレシピです。</p>	<p>チャーハンに使った小松菜は、区内の越塚農園さんが育て、収穫してからすぐに届けてくださった新鮮な小松菜です。越塚さんは通年小松菜を採れるように工夫されていますが、小松菜の旬は冬!まさに今です。旬の味を味わいましょう。</p>	<p>こいわしは骨ごと食べられるので鉄分やカルシウムをしっかり摂ることができます。香ばしく揚げ、特製のガーリックだれで絡めます。具沢山の豚汁には肉や野菜のうまみと栄養がたっぷり溶け込んでいます。</p>	<p>手作りきなこロールは、たんぱく質とカルシウム豊富なきなこを、生地とロール部分に練り込んだ新メニューの手作りパンです。きなこ馴染むように生地には豆乳を使っています。気に入ってもらえると良いのですが。</p>
給食 12:35 20日(月)	給食 12:35 21日(火)	給食 12:35 22日(水)	給食 12:35 23日(木)	給食 12:35 24日(金)
<p>717 kcal</p> <p>牛乳 アップルシナモントースト 大豆スナック青のり カレーシチュー 冬野菜のグリーンサラダ</p>	<p>709 kcal</p> <p>牛乳 ごはん ゆかりふりかけ 真ほっけのフライ 小松菜ともやしの昆布漬 かき玉汁</p>	<p>768 kcal</p> <p>牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 花みかん</p>	<p>776 kcal</p> <p>牛乳 ムケツカ・ガーリック仅添え メキシカンサラダ カフェオレゼリー</p>	<p>749 kcal</p> <p>牛乳 白湯塩うどん みそドレサラダ 抹茶いろいろ</p>
<p>アップルシナモントーストは、食パンに手作りのシナモンりんごジャムを塗ってこんがり焼いたものです。このジャムには人参も使っています。シナモンの香りには気持ちを前向きにする効果もあります。</p>	<p>真ほっけは、魚屋さんおすすめのお北海道産真ほっけです。脂が足りないので衣をつけてフライにします。ゆかりふりかけは、ゆかり以外に煮干し粉やごまを使って塩分控えめに仕上げたヘルシーふりかけです。</p>	<p>給食用の麻婆豆腐のレシピはいつか持っているのですが、今回のものは野菜が特につぶりで給食らしいレシピです。人気の春雨サラダは、はドレッシングで春雨に味がついているのがおいしさの秘密です。</p>	<p>地理と連携する今月の世界の料理は南アメリカがテーマです。ムケツカはブラジルの海沿いの地域伝統的な料理。ココナツミルクが効いているのがポイントです。メキシカンサラダはタコスイメージして作りました。ブラジルといえばコーヒー!ということでデザートはカフェオレゼリーです。</p>	<p>白湯は日本語では「さゆ」でお湯のことですが、中国語では「バヤタン」と呼びます。動物の骨を強火で煮込んで白く濁らせたもののこのです。今回はこの白湯を使って煮込みうどんを作ります。うどんに合うように使うのは鶏の骨がメインです。</p>
給食 12:35 27日(月)	給食 12:35 28日(火)	給食 12:35 29日(水)	給食 12:35 30日(木)	給食 12:35 31日(金)
<p>708 kcal</p> <p>牛乳 わかめごはん にしんのかば焼き風 白菜のお浸し もやしのみそ汁</p>	<p>673 kcal</p> <p>牛乳 ごはん レバーのごまがらめ 小松菜と大根のナムル わんたんスープ</p>	<p>735 kcal</p> <p>牛乳 ジャムサンドセレクト ガーリックトースト 冬野菜シチュー 小松菜サラダ</p>	<p>772 kcal</p> <p>牛乳 チキンカレー ツナ入り大根サラダ カルピスゼリ</p>	<p>878 kcal</p> <p>牛乳 カルボナーラ風スパゲッティ ガルバンゾサラダ 黒ごまケーキ</p>
<p>お正月のおせち料理としてよく使われる食材、にしんは北海道の冬の保存食として命を繋ぐ大切な魚だったため語呂合わせで「二親」とも書き、子孫繁栄の願いが込められていたそうです。</p>	<p>レバーは成長期に欠かせない鉄分を多く含む食材です。鉄分が不足すると血液中で酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンが少なくなり、細胞が酸欠の状態になります。結果、鉄分不足は全身が疲れやすくなったりメンタルが不安定になったりします。</p>	<p>3学期初回のセレクト給食は、給食委員会の話し合いによりジャムサンドのセレクト給食です。ブルーベリージャムか、いちごジャムかの2択です。給食のジャムサンドは表面をほんのり焼いて作ります。みなさんはどちらを選びますか?</p>	<p>今年はとにかくキャベツが高いということですがサラダは白菜や大根がメインになっていることに気がつきましたか?ツナ入り大根サラダは、千切りにした大根と給食室特製の和風ドレッシングが良いハーモニーで、比較的人気のあるサラダです。</p>	<p>給食ではパンと果物以外、全ての食材を加熱し中心温度75℃以上を確認しています。そのため卵も半熟では出せません。カルボナーラ風スパゲッティは、カルボナーラのような風味に仕上げた卵とチーズのソースを作り、パスタにかけて食べます。</p>

受験生を食べて応援☆虎の巻 一前編一

いよいよ受験シーズン本番!ということで特集を組みました。中学校1・2年生のみなさんにも、学習面や試合前では共通することなので、全校に同じ内容で配っています。ご家族みなさんで、ぜひお読みください。

試験前の食事【日常編】

その巻。栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂る
言わずもがな、ですが、日頃の食事が皆さんの身体をつくっています。脳の唯一の栄養源である、炭水化物を中心に栄養バランスの良い食事を心がけます。食事時間は不規則でない方がベターです。

その式。日頃からよく噛んで食べる

噛むことで脳に新鮮な血液が行き渡り、脳がより活性化します。よく噛んで食べる人は、あまり噛まずに食事をする人よりも記憶力が良い、という研究結果もあるくらいです。せつかくのリフレッシュとなる食事時間、よく噛んで味わって食べて、集中して学習を。

その参。魚の脂の力を信じて食べる

魚の脂にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という、脳の神経細胞の伝達・発達に欠かせない必須脂肪酸(体内中で生成できないため食べ物から摂らなくてはいけない栄養素)が豊富に含まれています。冬が旬の魚は脂がのっているものも多いのでぜひ積極的にとりたいものです。



受験前日・当日の
虎の巻-後編-は1月中旬に!