



1月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)

令和2年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょう め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)					
10 金	ごはん かわりびんば わかめスープ みかんゼリー	牛乳 ごはん さとう・ごま・ごま油 油 みかんゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく・かまぼこ・わかめ	もやし・コーン・にんじん・ちんげんさい・キムチ たまねぎ・はくさい・にんじん	しょうゆ・にんにく・しょうが しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	かわりびんばは、 韓国料理です。給食では、 和風にアレンジしています。	じゃがいも 海老名・北海道 たまねぎ 北海道	679	25.6	19.1	2.8
14 火	しょくパン いちごジャム ミートボールのクリームに きゃべつコーンソテー	牛乳 パン いちごジャム じゃがいも・ルウ・油 油	牛乳 とりにく・ミートボール スキムミルク・牛乳・こなチーズ ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゃべつ・コーン・たまねぎ	やさいブイオン・酒・塩・こしょう しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	ミートボールのクリーム煮 は、スウェーデンなどの 北ヨーロッパでよく食べられ ています。	にんじん 千葉・埼玉他 だいこん 海老名・神奈川他	665	26.9	24.8	2.7
15 水	ごはん ぶたにくとじゃがいものでりに わふうチャプチェ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しめじ・いんげん きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・にんにく・塩	照り煮は、豚肉とじゃがいも を油で揚げてから、野菜と甘 辛く煮ています。	ねぎ 千葉・埼玉他 きゃべつ 神奈川・愛知他	670	25.5	19.3	1.5
16 木	むぎごはん カレー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ごはん・おむぎ じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース きゅうり・コーン・にんじん	やさいブイオン・にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	マカロニサラダのマカロニ は、ツイストマカロニを使っ ています。マヨネーズがからみ やすいです。	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森	710	21.4	24.4	2.0
17 金	ごはん さばのなんばんソースがけ えびないっぱいみそしる えびなのいちご	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも	牛乳 さば とうふ・油あげ・わかめ・みそ 	ねぎ だいこん・はくさい・たまねぎ・もやし いちご	しょうゆ・す・酒・しょうが・いちみつがらし さばぶし	今日は、えびな(かながわ) 産品学校給食デーです。 地場産の食材をたくさん使っ た献立です。	しょうが 高知 にんにく 青森	673	26.6	21.6	2.1
20 月	ごはん にくじゃがに あつやきたまご ぶどうゼリー	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	しょうゆ・みりん	卵には、たんぱく質などの栄 養素がバランスよく含まれて います。	はくさい 海老名・茨城他 ピーマン 沖縄・鹿児島他	703	24.1	18.1	1.8
21 火	フォンデュパン やさいあんかけめん もやしのあえもの ブルーヨーグルト	牛乳 パン めん・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま油	牛乳 ぶたにく かまぼこ ブルーヨーグルト	はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい しめじ・たけのこ もやし・にんじん	しょうゆ・やさいブイオン・酒・す にんにく・しょうが・塩・こしょう しょうゆ・す	野菜あんかけ麺は、6種類の 野菜が入ったあんを、麺とよ くからめて食べます。	きゅうり 千葉・高知他 かぶ 神奈川・千葉他	635	26.7	15.6	3.7
22 水	ごはん すぶた まめサラダ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ えだまめ・コーン・にんじん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・す	ひじきなどの海そうには、不 足しやすい栄養素の鉄分や カルシウムが豊富に含まれ ています。	さつまいも 千葉・茨城他 もやし 海老名	661	25.0	16.3	1.6
23 木	ごはん ぶたにくやさいみそいため あげかまぼこ	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ あげかまぼこ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが	高野豆腐は、たんぱく質やカ ルシウムが豊富です。 昔から保存食としても利用さ れています。	たけのこ 徳島・九州他 しめじ 長野・新潟	653	28.5	19.1	2.4
24 金	ごはん さけのしおやき だいちのいそに よしのじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 塩さけ とりにく・だいち・ひじき ぶたにく	にんじん・しらたき だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	今月は3回、魚を使った献立 があります。魚には骨がある ので、注意して食べましょう。	いんげん 北海道 かぼちゃ 北海道	637	28.3	19.4	2.4
27 月	ごはん てりやきチキン ぶたじる みかん	牛乳 ごはん じゃがいも・油	牛乳 てりやきチキン ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく みかん	さばぶし	みかんは、ビタミンCが豊富 に含まれています。 ビタミンCは、かぜの予防に なります。	コーン 北海道 えだまめ 秋田	657	27.7	20.6	1.9

ひ に ち	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い				エネ ル ギ ー kcal	蛋白 質 g	脂 質 g	食塩 相 当 量 g	主な使用食材の 予定産地	
	主にエネルギーのもとになるもの		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		調味料(その他)							
28 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース りんご・おうとう	←	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース 酒・やさいブイオン・塩・こしょう	←	ミートソースは、豚肉と野菜 をトマトケチャップなどの 調味料で煮込んで作って います。	662	22.1	21.4	2.1	グリーンピース 北海道 みかん 神奈川・愛媛他
29 水	ごはん ほきフライソースがけ さつまじる キャンディチーズ	牛乳	ごはん さとう・油 さつまいも・じゃがいも・油	牛乳 ほきフライ とりにく・とうふ・みそ キャンディチーズ	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ		ソース・トマトケチャップ・酒 さばぶし		さつま汁は、鶏肉と野菜が 入ったみそ汁で、鹿児島県 の郷土料理です。	695	26.8	21.7	2.5	いちご 海老名 りんご 青森
30 木	ごはん しそひじき とりにくのからあげ ペイザンヌスープ	牛乳	ごはん でんぷん・油 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 しそひじき とりにく ベーコン	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・かぶ	←	しょうゆ・しょうが やさいブイオン・酒・塩・こしょう ベイリーフ	←	ペイザンヌスープは、フラン スの田舎風スープです。 家庭で食べられている スープです。	684	23.4	23.6	1.9	おうとう 山形・青森 さば 長崎
31 金	ごはん マーボー豆腐 きゃべつのあえもの アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ アーモンドミニフィッシュ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	←	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒 にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩	←	麻婆豆腐は、4種類の野菜 が入ります。かくし味にトマ トケチャップを使い食べやすい 味付けになっています。	659	28.2	20.9	2.1	さけ チリ ほき チリ他

* ごはんの日は、おはしを忘れないようにしてください。
* 上記の献立は予定であり、変更することもあります。

【オリンピック・パラリンピック給食】

1月は、スウェーデン料理の『ミートボールのクリーム煮』です。ミートボールは、スウェーデンなど北ヨーロッパでよく食べられています。肉料理に、ジャムをつけて食べることもあるそうです。スウェーデン首都のストックホルムは、毎年12月にノーベル賞の授賞式が行われています。昨年は、日本人の吉野さんがリチウム電池の開発でノーベル化学賞を受賞しました。冬は、とても寒い地域なので、寒い地域ならではの料理が特徴で保存ができる食べ物がいろいろあります。中でもニシンの酢漬けや、魚や肉のくん製などが有名で保存食をうまく利用して、寒い冬に備えています。また、主にじゃがいもを主食としていてマッシュポテトやフライドポテトなど様々な形で肉や魚料理といっしょに食べるそうです。

世界の料理をおいしく食べましょう。



「1月24日～30日は、全国学校給食週間です」

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県にある小学校でお弁当の用意ができない子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で学校給食が実施されるようになりました。学校給食は、今も昔も、子どもたちの健康な成長を願い様々な人たちが協力をして作られています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。食べ物の大切さや望ましい食習慣を身に付けるために、食の大切さを考える1週間にしましょう。

『給食のレシピ紹介 麻婆豆腐』

【材料 4人分】

・豚ひき肉	120g	調味料	・赤みそ	12g
・木綿豆腐	1丁		・八丁みそ	4g
・長ねぎ	1/2本		・さとう	4g
・にんじん	1/4本		・トマトケチャップ	8g
・白菜	1/2枚		・しょうゆ	12g
・たけのこ	20g		・酒	4g
・しょうが	適量		・水	1/3 カップ
・にんにく	適量		・でんぷん	適量
・ごま油	適量		・ラー油	お好みの量
			・酢	適量

【作り方】

- ① 野菜をみじん切りにする。調味料は、合わせておく。
 - ② ごま油でにんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
 - ③ 肉に火が通ってから、みじん切りにした野菜を加える。
 - ④ 調味料を入れて煮る。
 - ⑤ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を加え、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
 - ⑥ 最後にラー油と酢を加える。
- ※調味料は、お好みで調節してください。給食用では、甘口の味付けです。



豚肉
群馬・茨城他
ベーコン
関東
鶏肉
岩手・宮崎他
牛乳
神奈川・千葉
群馬・岩手・栃木
北海道・宮城
山形
米
海老名・神奈川
山形・栃木

1月の海老名産
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし
- ・じゃがいも
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・いちご

『えびな（かながわ）産品学校給食デー』

Aコース 23日
Bコース 17日

『海老名いっぱいみそ汁』は、海老名産の野菜などの食材と手作りみそを使っています。また旬の『海老名のいちご』がつきます。いちごは、病気から体を守ってくれるビタミンCや食物せんいが豊富です。新鮮で、とても甘いです。



セルピビナのパン
(6年生)
28日東柏ヶ谷小