



# ランチタイム♪



1月9日（火）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 七草茶漬ななくさちゃづけ
- 梅干うめぼし
- サケの塩焼しおやき
- 野沢菜あえのざわな
- りんごゼリー
- 牛乳ぎゅうにゅう



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

あけましておめでとうございます！ 新年最初の給食は、  
「七草茶漬」です。本来は1月7日に「七草がゆ」として、  
春の七草を使って、正月料理で疲れた胃を休めるものです。  
今日は「鮭の塩焼」と「野沢菜あえ」と「梅干」をご用意  
したので、お好みで「鮭茶漬」「野沢菜茶漬」「梅茶漬」に  
アレンジしてお召し上がり下さい。今年も、給食室は全員  
で力を合わせて頑張りますので、よろしくお願い致します！

日義小中学校 給食室



# ランチタイム♪



1月10日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

• ごはん

• 木曾牛丼  
きそぎゅうどん

• 大平汁  
おおびらじる

• すんき<sup>あ</sup>和え

• 牛乳  
ぎゅうにゅう



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

今日は木曾の地域食材を使った献立です。この木曾郡は、

県内最大の子牛の産地。ここで育った牛が県外に出荷され、

松阪牛などの有名なブランドになっています。すんきも含め

農協と支援センターが費用を負担してくれました。感謝して

いただきます！そして汁物は木曾の郷土料理「大平」。

冠婚葬祭の定番ですが、慶事と弔事で具材の形を変えます。

具沢山で体にも優しく、そして美味しく、最高ですね♪



日義小中学校 給食室



# ランチタイム♪



1月11日(木)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁
- 鶏のマッシュポテト焼
- 揚じゃこサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

とり マッシュポテト焼は、<sup>やき</sup>下味を付けた<sup>したあじ</sup>鶏<sup>つ</sup>モモ肉に、<sup>とり</sup>乾燥<sup>にく</sup>マッシュポテトを<sup>まぶ</sup>塗して<sup>や</sup>焼き上げた、<sup>あ</sup>人気の<sup>にんき</sup>メニューです。  
さて、<sup>こんげつ</sup>今月から<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳<sup>いろ</sup>ビンの<sup>か</sup>色が<sup>もんだい</sup>変わりました。ここで問題！  
その理由は次の内どれでしょう？ ①<sup>しいれさき</sup>仕入先を<sup>へんこう</sup>変更したため  
②<sup>あんぜん</sup>安全のため ③<sup>おおたに</sup>大谷が<sup>あか</sup>赤から<sup>あお</sup>青の<sup>いせき</sup>チームに移籍したため  
正解は ②<sup>あんぜん</sup>安全のため です。<sup>ふる</sup>古い<sup>わ</sup>ビンは割れやすくなるので  
それを<sup>まちが</sup>間違いなく<sup>みわ</sup>見分け、<sup>すべ</sup>全てを<sup>い</sup>入れ<sup>か</sup>替えるのだそうです。



# ランチタイム♪



1月12日（金）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- チキンカレー
- とんかつ
- ふくじん 福神サラダ
- いちだがき 市田柿
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがくいちねんせい がつねんへいさ  
今日は小学一年生がリクエストしながらも、学年閉鎖で

た  
食べられなかったメニューをリメイクしました！ カレーに  
あ の た  
揚げたての「とんかつ」を載せて食べましょう！ デザート

しんしゅう ほこ ほしがき いちだがき もんだい ことわざ  
は信州が誇る干柿のブランド「市田柿」。さて問題！ 諺で

かき あか なに あお そら うみ しんごう いしゃ  
柿が赤くなると何が青くなる？ ①空 ②海 ③信号 ④医者

せいがい いしゃ えいようまんてん かき た びょうき  
正解は ④医者。栄養満点の柿を食べれば、病気にならない

いしゃ しごと な かお あお わけ  
ため、医者の仕事が無くなって顔が青ざめるという訳です。





# ランチタイム♪



1月15日(月)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ひじきごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- とうふ たまご いた 豆腐と玉子の炒めもの
- こまつな ぎゅうにゅう 小松菜のナムル 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが  
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えたメニューです。

せいちょうき ひつよう ふだん しょくせいかつ ふそく  
成長期に必要なとされながら、普段の食生活で不足しがちな

えいようそ てつぶん しょくもつせんい  
栄養素である「鉄分」と「カルシウム」そして「食物繊維」

ほきゅう すば こんだて さんたくもんだい  
が補給できる素晴らしい献立ですね。ここで三択問題です！

このメニューで、もっと おお ふく やさい  
最も多くのカルシウムを含む野菜はどれ？

①こまつな ②ほうれんそう ③にんじん せいかい こまつな  
正解は①小松菜。

こまつな ぎゅうにゅう おお ふく きちょう やさい  
小松菜は牛乳よりもカルシウムを多く含む貴重な野菜です。





# ランチタイム♪



1月16日（火）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- はくさい 白菜のスープ
- アジフライタルタルソース
- コールスローサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

にほんじん けんこう ながい りゆう ほかに くに さかな  
日本人が健康で長生きできる理由は、他の国よりも魚を  
たくさん食べるためです。魚の脂は血液をサラサラにして  
くれますが、肉の脂はドロドロにして病気になるからです。  
けんこう にく さかな た  
健康のため、肉より魚を食べましょう！ タルタルソースは  
きゅうしょくしつとくせい みかくもんだい つか  
給食室特製です。さて、味覚問題！ このソースに使った  
やさい たまねぎ きゅうり にんじん  
野菜は「玉葱」と「胡瓜」と「人参」と「セロリ」である？  
まる ぱつ せいがい よていこんだてひょう かくにん  
○か×か？ …正解は…予定献立表で確認してみましょう♪



日義小中学校 給食室



# ランチタイム♪



1月17日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- こめこ 米粉パン
- クラムチャウダー
- とり 鶏のマーマレード焼
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ブロッコリーサラダ



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かにい か しゅぎょう かんが  
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えたメニューです。

クラムチャウダーのクラムとは二枚貝のこと。今回は今が旬

の「アサリ」を使いました。アサリは鉄分とビタミンB12

を豊富に含むため、血中に酸素を取り込む機能が大幅アップ。

そのため、酸欠でバテることのない持久力を獲得できます。

主菜が人気のマーマレード焼で副菜はブロッコリーサラダ。

とても組み合わせが上手でバランスの良い洋風献立ですね。





# ランチタイム♪



1月18日（木）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 焼麩の味噌汁
- 豚玉丼
- ほうれん草の磯香あえ
- 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう きゅうしょくしつとくせい ぶたたまどん じもと と しんせん  
今日は給食室特製の豚玉丼です。地元で採れた新鮮な

たまねぎ やわ にく つか もんだい  
玉葱と、柔らかい「バラ肉」を使用しました。ここで問題！

にく やきにくや なん なまえ  
バラ肉は焼肉屋さんでは何という名前になるでしょうか？

① タン ② カルビ ③ ホルモン ④ シャトーブリアン

せいかい  
正解は・・・ ② カルビ でした。さて副菜は今が旬の

ほうれん草がたっぷり入った磯香あえです。肉だけでなく、

たくさん やさい と けんこう びょう たも ひけつ  
沢山の野菜を摂ることが、健康と美容を保つ秘訣なのです。





# ランチタイム♪



1月19日（金）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ウィンナーポトフ
- じゃが<sup>めんたい</sup>明太<sup>やき</sup>チーズ<sup>かいそう</sup>焼
- 海藻<sup>ぎゅうにゅう</sup>サラダ
- 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。

いろいろ しょくざい  
色々な食材を「ざく切り」にして煮込む家庭料理ですが、

こんかい  
今回はウィンナーを使いました。さて問題！ソーセージの

しゅるい  
種類である「ウィンナー」と「フランクフルト」は何が違う？

かわ く た せいがい かわ いちもん  
①皮 ②臭 ③その他 … 正解は ①皮 … ここでもう一問！

かわ しょうたい かこうひん どうぶつ しょうちょう  
その皮の正体とは？ ①でんぷんの加工品 ②動物の小腸

せいがい ひつじ ぶた  
正解は② ウィンナーが「羊」フランクフルトが「豚」です。





# ランチタイム♪



1月22日（月）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- バラ肉の豚汁
- ムネ肉の山賊焼
- かみかみサラダ
- 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが こんだて  
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えた献立です。

しゅさい さんぞくやき かかく てごろ とり にく しょう  
主菜の山賊焼はヘルシーで価格も手頃な鶏ムネ肉を使用。

とんじる ぐざい しゅるい おお もくひょう いっしょく ひんもく  
豚汁は具材の種類が多いので、目標の一食20品目が

たっせい ふくさい えいよう  
達成しやすくなりますね。そして副菜も栄養はもちろん、

は けんこう はいりよ すば くい あ  
歯の健康にも配慮しており、素晴らしい組み合わせです。

かんが ほんにんいわ す なら  
考えた本人曰く「ただ好きなものを並べただけ…」との

ことですが、好きな献立が健康に良いなんて最高ですね！





# ランチタイム♪



1月23日 (火)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- エービーシー ABCスープ
- サイコロステーキ
- おんやさい 温野菜サラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう 今日(きょう)のメインディッシュは「木曾牛(きそぎゅう)」のサイコロステーキです。あましお くらこしょう や ちょくぜん したあじ つ しょうりょう じょうき 天塩(あましお)と黒胡椒(くろこしょう)で焼く直前(ちょくぜん)に下味(したあじ)を付け、少量(しょうりょう)の蒸気(じょうき)と280℃の高温(こうおん)でサッと火(ひ)を通(とお)しました。ここで〇×問題(もんだい)！ステーキを焼(や)くときは「肉(にく)」を常温(じょうおん)に戻(もど)して焼(や)くと良い(よ)い？〇か×か？ せいかい せい解(せいかい)は〇です！ れいぞうこ だ れい蔵庫(れいぞうこ)から出(だ)してすぐ焼(や)くと、ちゅうしんぶ あぶら と かねつじかん よう ます 中心部(ちゅうしんぶ)の脂(あぶら)が溶(と)けるまです(ます)に加熱時間(かねつじかん)を要(よう)し不味(まず)くなります。



# ランチタイム♪



1月24日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- 味噌ラーメンスープ
- 揚げ餃子
- コーンサラダ
- 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

せんしゅう にじゅうしせっき だいかん  
先週の20日は、二十四節気のひとつ「大寒」でした。

ここから2月3日のせつぶんまでが、ねんかん もっと さむ きび  
節分までが、年間で最も寒さが厳しい

じき もんだい せつぶん つぎ ひ なん  
時期となります。さて問題！節分の次の日は何でしょう？

りっしゅん しゅんぶん げし とうじ せいかい りっしゅん  
①立春 ②春分 ③夏至 ④冬至 … 正解は ①立春 です。

こよみ うえ はる かぜ  
2月4日から暦の上では春になります。それまでに風邪を

あつあつ た からだ あたた  
ひかないよう、熱々のラーメンを食べて体を温めましょう！



# ランチタイム♪



1月25日（木）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- のっぺい汁
- 焼サバのもみじおろし
- 白菜のごま和え
- 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

もみじおろしは、大根に赤唐辛子を、まるごと差し込んで  
そのまま一緒にすり下ろしてつくります。しかし、ちょっと  
辛くなりすぎてしまうので、今回は「アレ」を加えました。  
それはドレでしょうか？ ①トマト ②ニンジン ③パプリカ  
正解は…②ニンジン でした。お味は、いかがでしょうか？  
生の里芋を使った熱々の「のっぺい汁」も最高の味ですよ！



日義小中学校 給食室



# ランチタイム♪



1月26日（金）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ゆかりごはん
- からし<sup>あ</sup>和え
- あつあつおでん
- みかん
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

いちねんかん もっと さむ じき もっと おい  
一年間で最も寒いこの時期は「おでん」が最も美味しく

かん じき かつおぶし こんぶ ぜいたく つか  
感じられる時期かもしれません。鰹節と昆布を贅沢に使った

てんねん かくべつ くだもの  
「天然だし」のおでんは、また格別ですよ。デザート<sup>くだもの</sup>の果物

かわ したかわ のこ じゅうもんじ  
は「みかん」です。皮は、下側からヘタだけ残して十文字に

わ み ほう てまえ は  
割り、実をヘタの方から手前にクルリと剥がすとスマート。

しょくご しるかん はい かえ  
食後は汁缶ではなく、入っていたボールへ返してください。



日義小中学校 給食室



# ランチタイム♪



1月29日（月）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- まーぼー豆腐丼  
麻婆豆腐丼
- エビマヨ胡麻サラダ  
ごま
- キャロットゼリー
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

さんしょう き ほんかくてき まーぼー豆腐 からだ あた  
山椒が効いた本格的な麻婆豆腐で体を温めましょう！

ふくさい  
副菜はプリプリのエビと、シャキシャキのレンコンの食感が  
たの  
楽しいサラダです。マヨネーズと炒ったゴマの香りが最高。

よくあじ 味わって食べましょう。デザートは、人参ペーストを  
たっぴりつか 使ったゼリー。でも食べてみると不思議なことに  
オレンジゼリーの味！！カロテン満点の栄養ゼリーです♪



日義小中学校 給食室



# ランチタイム♪



1月30日（火）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- じゃがいもの味噌汁 みそしる
- 豚肉と蒟蒻の甘辛いため ぶたにく こんにゃく あまから
- ツナサラダ
- 牛乳 ぎゅうにゅう



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが こんだて  
今日は、小学6年生が家庭科の授業で考えた献立です。

ジャガイモはカリウムが多く含まれ、ナトリウムの排出を

うなが せんぶん と す こうけつあつ びょうき  
促します。つまり塩分の摂り過ぎによる高血圧などの病気

のリスクを減らすことができます。また、主菜に使った蒟蒻

てい しょくもつせんい けんこうしょくざい がっこうきゅうしょく  
は低カロリーで食物繊維たっぷりの健康食材！学校給食

だけでなく家庭でも、ぜひ食べて欲しい組み合わせですね。



# ランチタイム♪



1月31日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- うどん
- ワカメうどん汁じる
- なないろかきあげ
- ポテトサラダ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

うどんに「かきあげ」を載せ、<sup>の</sup>「かきあげうどん」にして

た 食べましょう。さて問題！<sup>もんだい</sup>うどんは、<sup>なん こな でき</sup>何の粉で出来ている？

①<sup>こめこ</sup>米粉 ②<sup>こむぎこ</sup>小麦粉 ③<sup>かたくりこ</sup>片栗粉 … 正解は ②<sup>こむぎこ</sup>小麦粉 でした。

さらに<sup>こむぎこ</sup>小麦粉は「グルテン」というタンパク質が多い順に

<sup>きょうりきこ</sup>強力粉、<sup>ちゅうりきこ</sup>中力粉、<sup>はくりきこ</sup>薄力粉 <sup>わ</sup>に分かれます。「パン」は<sup>きょうりきこ</sup>強力粉。

「お菓子」は<sup>かし</sup>薄力粉。そして、うどんは<sup>ちゅうりきこ</sup>中力粉を使います。