

ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～ 食文化について知ろう		あ か		み ど り		き い ろ		栄養価 エネルギー (650kcal) たんぱく質 (26.0g)	
		こんだてめい		おもにからだをつくる 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	おもに体の調子を整える 色のこい野菜	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	おもにエネルギーのもとになる 穀類・いも類 さとう・菓子	油類		
9	火	■ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■ごまあえ ■とろろ汁 ■ミニゼリー	さば みそ あさり 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	キャベツ、もやし、なめこ	米、さとう ながいも ゼリー	ごま	649 26.1
10	水	行事食:七草 ■七草ごはん	牛乳	■たまご焼き ■れんこんサラダ ■あじょう汁 ■花豆の煮豆	ほたて、たまご かにかまぼこ ツナ、ベーコン 豆腐、みそ	牛乳 こんぶ	かぶ菜、せり 青菜、パプリカ ほうれん草 にんじん	大根、かぶ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、はくさい、しらたき、花豆	米、麦 片栗粉、さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	614 24.5
11	木	行事食:鏡開き ■ごはん	牛乳	■豆腐ハンバーグ ■梅びたし ■ぞうに汁 ■みかん	とり肉、とうふ 豆腐、かつお節 あさり、なると	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ、キャベツ、もやし、梅、大根、干しいたけ、みつば、みかん	米、パン粉 さとう、片栗粉 里いも、もち		655 27.7
12	金	行事食:小正月 ■あずきごはん	牛乳	■あかうお白しょうゆ焼き ■しらあえ ■のっぺい汁 ■ゆめオレンジ	赤魚 とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	こんにゃく、はくさい、大根、干しいたけ、ねぎ、夢オレンジ	米、あずき 里いも、片栗粉	ごま	545 24.5
15	月	■にしよくだん (ごはん)	牛乳	■二色丼の具 (とりそぼろ、いりたまご) ■いそあえ ■ごまかぼちゃ	とり肉 大豆たんぱく たまご、みそ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、大根	米、さとう	米油 ごま	582 27.1
16	火	■ごはん	ジュア	■とり肉のチリソース ■中華あえ ■たまごスープ	とり肉 くらげ かまぼこ 卵	ジュア	パプリカ ほうれん草 にんじん、こまつな、にら	ねぎ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、もやし	米、米粉 片栗粉、さとう はるさめ ピーマン	ごま 米油	548 26.8
17	水	■ごはん	牛乳	■生揚げのあまみそ焼き ■こまつなの煮びたし ■豆腐のすまし汁	生揚げ、みそ 油揚げ、とうふ とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いんげん	ねぎ、大根、えのき、 ごぼう、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ	米、さとう 片栗粉	ごま 米油	587 25.0
18	木	■食パン ■手作り ブルーベリージャム	牛乳	■ハムステーキ ■アーモンドサラダ ■クラムチャウダー	ハム、ベーコン あさり	牛乳 チーズ	こまつな ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、レタス、たまねぎ、マッシュルーム、いんげん豆、グリーンピース、ブルーベリー	食パン、さとう じゃがいも	ドレッシング アーモンド	694 30.0
19	金	行事食:大寒 ■わかめごはん	牛乳	■ぶりフライ ■ごぼうサラダ ■かす汁 ■りんご	ぶり かまぼこ 生揚げ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	ごぼう、キャベツ、大根、ねぎ、りんご	米、玄米 小麦粉、パン粉 じゃがいも	米油 マヨネーズ	692 27.4
22	月	■ツナピラフ	牛乳	■生揚げのピザ焼き ■シーザーサラダ ■スイーツスプリング	ツナ、生揚げ ウイナー ベーコン、あさり	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、レタス、セロリ、はくさい、コーン	米、さとう じゃがいも	米油 ドレッシング カールウ	600 23.2
23	火	■ごはん	牛乳	■とり肉のみそ焼き ■ポンずあえ ■こんさいじる ■のり塩ビーンズ	とり肉、かつお節 みそ、大豆	牛乳 小魚 青のり	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、もやし、ごぼう、玉ねぎ、大根	米 じゃがいも	米油	592 31.0
24	水	学校給食記念日 ■玄米おにぎり	牛乳	■サケの塩焼き ■つけもの ■生揚げのみそ汁 ■焼きいも	かつお節 サケ、生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	野菜菜 こまつな にんじん	キャベツ、大根、はくさい、ねぎ	米、玄米	ごま	599 26.3
25	木	■マカロニカレー	牛乳	■洋風たまご焼き ■こんにゃく海そうサラダ ■冷凍みかん	とり肉 ハム たまご	牛乳 チーズ 海そう	にんじん ほうれん草 こまつな パプリカ	たまねぎ、いんげん豆、りんご、大根、キャベツ、みかん	米、麦 じゃがいも マカロニ さとう	カールウ マヨネーズ	692 24.8
26	金	■ごはん	ジュア トーン スジ	■大豆とレバーの揚げ煮 ■カリカリ梅あえ ■よかつぺ汁 ■シャキふわアップルケーキ	ぶたレバー 大豆 生揚げ、みそ	こんぶ	パプリカ、ピーマン こまつな にんじん かぼちゃ	大根、キャベツ、梅、 こんにゃく、ごぼう、えのき、ねぎ、りんご	米、さとう 片栗粉、小麦粉	米油	664 25.9
29	月	■麦ごはん	牛乳	■タラのゆずたつた ■ビーンズポテトサラダ ■ABCスープ ■ほうれん草ソテー	タラ、大豆 ツナ、ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな ほうれん草	カリフラワー、たまねぎ、大根、しめじ、コーン	米、麦 じゃがいも マカロニ	米油 マヨネーズ マーガリン	600 25.5
30	火	■みそラーメン	牛乳	■肉まん ■ナムル ■手作り小魚アーモンド	大豆たんぱく みそ、なると 肉まんの具	牛乳 小魚	にんじん にら ほうれん草	ねぎ、キャベツ、もやし、メンマ、コーン、豆もやし	中華麺 肉まんの皮 さとう	米油 ごま ごま油 アーモンド	567 27.2
31	水	■ごはん	牛乳	■とりのから揚げ ■野沢菜あえ ■ヨーグルトあえ ■けんちん汁	とり肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト こんぶ	こまつな 野沢菜 にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、フルーツ	米 じゃがいも	米油 ごま 生クリーム	680 23.9

※献立は変更になる場合があります。 ※1月使用のマヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。

感謝の心でいadakou!

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

校長先生や教頭先生の思い出の給食を出します。
普段何げなく食べている給食について考えてみましょう。



☆ 1月の栄養価 ☆

1か月平均の栄養価です。不足しがちな栄養素を家庭でも、積極的に摂取してください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校	621 (650)	26.3 (21~32)	17.7 (14~21)	391 (350)	103 (50)	3.8 (3.0)	435 (200)	0.42 (0.4)	0.51 (0.4)	28 (25)	6.3 (4.5以上)	2.0 (2.0)
中学校	823 (811)	33.7 (27~41)	21.6 (18~27)	447 (450)	135 (120)	5.4 (4.5)	556 (300)	0.69 (0.5)	0.60 (0.6)	35 (35)	8.8 (7.0以上)	2.7 (2.5)

※塩分が多めなので、家庭でも薄味を心がけましょう！

※ ()内の数字は基準値です。

☆ 今月の行事食 ☆

1月は『睦月』といい、みんなで仲睦まじくする月ということから名付けられました。そして、新年の初めに、1年の幸せを願った様々な行事食が食べられています。

～ 七草 (1/10 献立) ～



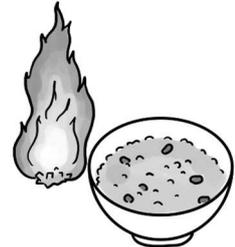
せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・なすな(かぶ)・すずしろ(だいこん)の春の七草を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

～ 鏡開き (1/11 献立) ～



正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割っておしるこや雑煮にします。また、鏡もちを食べることは「歯固め」とも言われ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

～ 小正月 (1/12 献立) ～



昔の暦で1月15日は年の初めの満月の日で、1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色の小豆を入れたおかゆやごはんを食べる習慣がありました。

☆ 全国学校給食週間 ☆

～ 1月24日から30日は 全国学校給食週間です～

今年は、校長先生や教頭先生の思い出の給食を教えてくださいましたので、給食に出したいと思います。楽しみにしててください。

- 1/25(木)岡村校長先生の思い出の給食『マカロニ入りカレーライス』
- 1/29(月)河合教頭先生の思い出の給食『ABC スープ』『たつたあげ』
- 1/30(火)反町教頭先生の思い出の給食『みそラーメン』
- 1/31(水)小倉校長先生の思い出の給食『牛乳』『フルーツのヨーグルトあえ』『とりのからあげ』



☆ 「毎日牛乳をモ～1杯。冬でも牛乳をモ～1杯。」 日本の牛乳を救おう！ ☆

年末年始は学校が休みで牛乳を飲む機会が減り、牛乳の消費が少なくなります。さらに、新型コロナウイルスの影響が続く中、牛乳や乳製品の需要はまだ回復していません。乳牛は病気にならないよう、毎日搾乳する必要があり、生乳の生産量をコントロールすることは困難です。生乳を無駄にしないためにも、年末年始、毎日牛乳を飲んだり料理(ミルクレシピーで検索してみよう!)に使ったりして、一人一人が牛乳を積極的に消費しましょう!



「#1日1L」