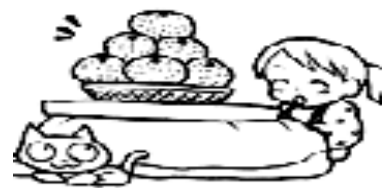


中郷小こんだてよていひょう 1月

2010



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにわつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん			
7	木	ななくさがゆ むしパン ごまあえ あつやきたまご くだもの	牛乳 たまご	主食 こめ さとう むしパン ごま	みつば しまつな みかん ななくさ はくさい			
8	金	いかのスペインに こぶきいも コールスロー おしるこ	いか あずき	パン じゃがいも もち さとう	キャベツ たまねぎ あまなつみかん			
12	火	だいこんとほろに やさい/テー ししゃもたつたあげ くだもの	とりにく ししゃも	こめ むぎ あぶら さといも でんんぶん	だいこん にんじん キャベツ りんご			
13	水	カレーうどん さつまいもサラダ くだもの	ぶたにく かまぼこ チーズ ハム だいず	うどん さつまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり みかん ねぎ			
14	木	ちくぜんに ぶいかけ みそしる	とりにく こぶ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら こんにやく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん しまつな			
15	金	かにめし といのていやき さんしょくあえ わかめスープ	とりにく かにぼうにく ベーコン わかめ	こめ むぎ さとう ごま	キャベツ たまねぎ かぶ きゅうり たけのこ			
18	月	くろはんペンフライ みそしる だいず入りひじきいために	くろはんはんはいわしのすいみを加工したもので、静岡県の特産となっています。		いwashはんぺん たまご だいず ひじき みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん しまつな ねぎ たまねぎ	
19	火	たきこみだいこんめし みそしる しゅーまい にびたし	三島はおいしいだいこんがとれることでゆめいです。だいこんめしは三島の郷土料理といえます。		しらすいりしゅーまい みそ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さといも	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう はくさい ねぎ	
20	水	みそおでん ツナサラダ くだもの	三島はおいしいだいこんがとれることでゆめいです。よく味のしみこんだ三島のだいこんを味わいましょう。		こぶ ちくわ さつまあげ たまご ツナ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	だいこん キャベツ きゅうり ネーブル	
21	木	あげパン ヨーグルトあえ ポトフ	パンのなかでも一番の人氣があげパンです。		ぶたにく ポークウィンナー きなこ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ もも缶 パイン缶	
22	金	せきはん さんまのしょうがに やさいのすみぞあえ すましじる	せきはんはお祝いごとがあったときに食べます。給食週間を祝ってせきはんにしました。		さんま かまぼこ いか みそ とうふ	こめ むぎ さとう こんにやく	せきはん こんにやく さとう ごま	キャベツ にんじん ねぎ えのき きゅうり
25	月	おやこどんぶり みそしる ぎゅうにゅうかん	とりにく たまご みそ とうふ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ なめこ みかん缶 パイン缶			
26	火	ちゅうかさいはん コールスロー さかなのグリーンあげ みそしる	ぶたにく さわら たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	しまつな キャベツ だいこん にんじん みかん缶			
27	水	みそラーメン だいがくいも くだもの	ぶたにく やきぶた みそ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん キャベツ ねぎ しなちく コーン みかん			
28	木	ハヤシライス ほうれんそうサラダ ぶくじんづけ くだもの	ぎゅうにく チーズ スキムミルク	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン くだもの			
29	金	チンジャオロウスー やさいスープ	ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも アーモンド あぶら	にんじん キャベツ たけのこ ピーマン			

学校給食週間について

今年も全国学校給食週間を1月18日から22日までの1週間実施します。学校給食期間中は、地場産物を使った郷土食や、子供に人氣のある献立を取り入れます。又、期間中には、給食室の調理している様子や、調理員さんへのインタビューなどを校内放送します。

「食べること」を通して自分の食生活を振り返り、健康の大切さを知るとともに、給食に関わる人たちへの感謝の気持ちを学ぶ機会にすることをねらいにしています。給食週間を機会にご家庭でも「食べること」について子どもたちと話し合ってみてはいかがでしょうか？



7日は七草がゆを実施します。

1月は三島で採れた野菜をたくさん給食に使います！！



学校給食の地場農産物利用について、国は平成22年までに30%を目標とし、地場産農産物利用推進を図っています。そこで、三島市の学校給食は地場産農産物利用推進に向けて、野菜の生産農家の方やJAの協力を得て1月は三島市で採れた野菜を給食に使う回数を増やしました。中郷小学校でも今月の献立表の口でかこんであるのは全て三島市の農家で栽培された野菜や果物です。

せりなずな、ごぎょうはこべら
ほとけのぎ、すずなすずしろ
はるのななくさ
一月七日は一年の無病息災を願う
七草がゆを食べる習慣が平安の
昔からあります。七種の若菜の
生命力を吸収するとともに、不足
しがちなビタミン補給もかねた
先人の知恵と言えます。