

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
7 (水)	ななくさがゆ	こめ		ななくさ	650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご		たまご		
	ごまあえ	ごま		こまつな・はくさい	
	にくまん	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	たけのこ・たまねぎ・キャベツ・にんにく	
	くだもの	さとう・ラード		ふるね みかん	
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			731
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	あぶら・でんぷん・さとう	とうふ・だいず・ぎゅうにく・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム・たまご	ふるね・にんにく・にんじん	
	ココアプリン	さとう	ぎゅうにゅう・ココア・リツのもと・スキムミルク	きゅうり・にんじん	
9 (金)	コッパン	むぎ・バター			722
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チリドック		フランクフルト	トマト・ねぶか・たまねぎ	
	キャベツソテー	あぶら		コーン・キャベツ・ピーマン・きくらげ	
	おしるこ	さとう・もち	あずき		
	かこうござかな	ごま	ござかな		
13 (火)	くろまいごはん	こめ・むぎ・くろまい			706
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はくさい・ひらたき・はねぎ	
	おこのみまめ	あぶら・さとう	だいず・きなこ		
14 (水)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	チーズ・だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり	
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とりにく・わかめ	にんじん・ホールコーン きくらげ・ほうれんそう	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			678
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのつくだに		のり		
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・とうふ・だいず・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく えだまめ	
	こんにゃくサラダ	あぶら・さとう・こんにゃく・ごま	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
くだもの			みかん		
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			692
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつお		
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう でんぷん・ごま	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご・みそ	だいこん	
	ツナサラダ	さとう・あぶら・アーモンド	まぐろあぶらづけ	キャベツ・ホールコーン・きゅうり	
給食週間 19 (月)	☆きゅうしょくが、はじまったころのこんだて☆				
	ごはん	こめ・むぎ・ごま			611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	たくあん			たくあん	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

あけまして
おめでとございます
今年もよろしくお願
いたします。



★七草がゆ★

1月7日の朝、7種類の野草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。

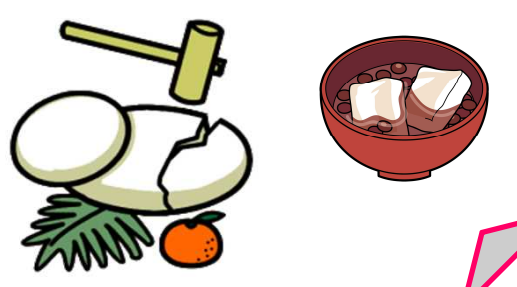
昔は冬に野菜が少なくビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったようです。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるのにもぴったりです。



★鏡開き★

一年の健康と繁栄を願って神仏にお供えた鏡もちを下げ、木槌などで小さくしておしるこなどにして食べます。

包丁を使わないのは、刃物を使って餅を切ることが「切腹」を連想し、縁起が悪いとされていたからです。そのため、鏡もちを「切る」ではなく「開く」といいます。



20日から30日は、裏面をみてください。

ゆかりごはん	こめ・むぎ	ゆかり
--------	-------	-----

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
給食週間 20 (火)	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね キャベツのソテー いかだいこん	でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・かつおぶし いか	キャベツ・たまねぎ キャベツ・にんじん・きくらげ・コーン だいこん	614
1・2年生は、校外学習のため給食は、ありません。					
給食週間 21 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ヘルシーサラダ ごまケーキ	ソフトめん バター・こむぎこ・あぶら こんにゃく・さとう・ごまあぶら ごま・バター・さとう・こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう・たまご	たまねぎ・にんじん・にんにく・ふるね トマト・パセリ キャベツ・にんじん・コーン	778
3年生は、校外学習のため給食は、ありません。					
給食週間 22 (木)	せきはん ぎゅうにゅう ごましお みしまコロッケ エリンギソテー くたくさんじる くだもの	もちこめ・うるちまい ごま じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら バター こんにゃく・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	あずき ぎゅうにゅう ごま ぶたにく・たまご みそ・とうふ・あぶらあげ	たまねぎ エリンギ・チンゲンサイ にんじん・はねぎ みかん	669
給食週間 23 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう くじらのオーロラソース ゆでやさい さといものみそしる	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・でんぷん・さとう さといも	ぎゅうにゅう くじら みそ	たまねぎ・トマト キャベツ・にんじん えのきだけ・たまねぎ・はねぎ	619
26 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう てづくりだいずふりかけ なまあげのごもくに はくさいスープ くだもの	こめ・むぎ ごま・あぶら・さとう さとう・あぶら・でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう だいず・ちくわ・かつおけすりぶし なまあげ・ぶたにく・みそ ベーコン	にんじん しいたけ・ホールコーン・はねぎ にんじん・ふるね はくさい・にんじん・パセリ りんご	750
27 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに おちゃたまごふりかけ みそしる	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・でんぷん・さとう アーモンド ごま・あぶら・さとうこ・むぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご・だいず・こんぶ あぶらあげ・みそ・わかめ	たけのこ・しいたけ・さやいんげん にんじん・ふるね・りよくちや にんじん・かぼちゃ だいこん・はだいこん・はねぎ	677
28 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレー ふくじんづけ フレンチサラダ フルーツゼリー	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも ごま・さとう あぶら・さとう ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく・スキムミルク・チーズ ポークハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく・トマト だいこん・なす・れんこん・しょうが キャベツ・きゅうり・ホールコーン パイン缶・みかん缶	707
29 (木)	なめしごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき あおなとしめじのにびたし わかめスープ	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば わかめ	ふるね・にんにく・にら ほうれんそう・しめじ にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	676
30 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう げんきどん いりたまご キャラメルポテト くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん・こんにゃく さとう・あぶら さつまいも・バター・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな みかん	704

今月の給食は 17 回の予定です

★学校給食週間★

1月19日(月)から23日(金)は、給食週間です。今の学校給食は、栄養バランスがととのい、豊富な食材を使ったいろいろな献立で、いつでも楽しく食べることができます。しかし、昔からこのように豊かだったわけではありません。学校給食は、心も体も大きく成長するみなさんのために、少しずつ改善されて今にいたっています。

この学校給食週間は、食生活のうつりかわり、外国との食文化の違い、健康的な食事など、「食」についてたくさんのことを考える一週間です。給食にかかわる人と、食べ物に感謝し、給食や食事の大切さを考えながら給食をたべましょう。

給食がはじまった当時の献立、三島市の地場産物を使った献立、給食集会、調理員さんとの会食など行います。

お楽しみに！！

