



# 給食だより



給食を知ろう

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料*になる(黄)		1食分(kcal)
	主食	副菜	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
9木	主食	三色菜飯	鶏肉 油揚げ		人参 かぶの葉 小松菜	とうもろこし	米 砂糖		793
	汁物	雑煮	かまぼこ 鱈			白菜 かぶ 干し椎茸 しょうが みかん	もち でん粉	油	
	主菜	鱈の竜田揚げ							
	その他	牛乳 みかん		牛乳					
10金	主食	ごはん					米		775
	汁物	八杯汁	豆腐 竹輪		人参 ねぎ	大根 こんにゃく ごぼう 干し椎茸 しょうが			
	主菜	鶏肉のさっぱり揚げ	鶏肉			しょうが シークワサー	でん粉 砂糖	油	
	副菜	炒めなます	はんぺん		人参	蓮根	砂糖	油 ごま	
14火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		880
	煮物	ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参	玉葱 枝豆	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ	
	主菜	ベーコンオムレツ	卵 ベーコン				でん粉 砂糖	油	
	副菜	蓮根サラダ				蓮根 キャベツ きゅうり とうもろこし		フルクト・レソング	
15水	主食	ごはん					米		778
	汁物	ニラと大根のスープ	鶏肉		人参 には	大根 玉葱 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	黒酢入り酢豚	豚肉 とうすら卵		ピーマン パプリカ	しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 さくらげ	でん粉 砂糖	油	
	その他	牛乳		牛乳					
16木	主食	ココアパン		ミルクココア			小型0-1パン 砂糖	油	800
	汁物	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 とうもろこし 枝豆		バター ペンシルソース	
	主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 でん粉		
	副菜	花野菜サラダ	まぐろの油漬け		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング	
17金	主食	ごはん					米		772
	汁物	さつまいもと野菜の粕汁	生揚げ 米みそ こうじみそ 鱈		南瓜 ねぎ	こんにゃく しょうが	さつまいも 砂糖 でん粉		
	主菜	鱈のしょうが煮			人参	切り干し大根 たくあん きゅうり			
	副菜	切り干し大根のたくあん和え							
20月	主食	ごはん					米		810
	煮物	じゃがいもと車麩の含め煮	鶏肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 車麩 砂糖		
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 小麦粉 でん粉	油	
	副菜	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		
21火	主食	ごはん					米		730
	煮物	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 卵		人参	玉葱 白菜 干し椎茸	砂糖		
	主菜	ごぼう入りつくね(2)	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱 ごぼう しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	からし和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖		
22水	主食	ごはん					米		771
	煮物	塩ちゃんこ	豚肉 油揚げ		ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鱈の八丁みそ煮	鱈 八丁みそ				砂糖		
	副菜	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん		じゃがいも 砂糖	油	
23木	主食	サンドイッチパンズパン					サンドイッチ パンズパン		795
	汁物	青菜とベーコンのソイスープ	ベーコン 豆乳		青梗菜 パセリ	玉葱 さくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		
	副菜	アスパラとポテトのサラダ			アスパラガス 人参	とうもろこし	じゃがいも	コーンクリーム ドレッシング	



## 全国学校給食週間(1月24日～30日)

24金	主食	ごはん					米		865
	汁物	冬野菜のまるやかみそ汁	油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	玉葱 しめじ	さつまいも		
	主菜	鱈と大豆の柑橘香味ソースがけ	鱈 大豆			しょうが すだち	でん粉 砂糖	油 ごま油	
	その他	牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		牛乳			蒲郡みかん ミニゼリー		

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分(kcal)	
	主食	副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
27月	主食	鶏飯	鶏肉					米 砂糖	825	
	煮物	あおさのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	あおさ	みつば 人参	大根 えのきたけ				
	主菜	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油		
	副菜	切り干し大根のさっぱり和え	ハム			切り干し大根 キャベツ	とうもろこし レモン	砂糖		ごま油
	その他	牛乳		牛乳						
28火	主食	麦ごはん					押し麦 米		831	
	汁物	わかめスープ	鶏肉	わかめ	ねぎ 人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油		
	主菜	ビビンバの具	豚肉		人参 青梗菜	干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油		
	副菜	錦糸玉子	卵				砂糖			
	副菜	チヂミ	豆腐 おから		人参 には	玉葱 にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	ごま油 油		
その他	牛乳		牛乳							
29水	主食	ごはん					米		803	
	炒め物	豆腐の中華煮	豆腐 えび ハム		人参 さやいんげん	玉葱 白菜 だけのこ きくらげ	でん粉			
	主菜	春巻き	豚肉		人参 には	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油		
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油		
	その他	牛乳		牛乳						
30木	主食	ぎしめん					ぎしめん		731	
	汁物	肉きしめんの汁	豚肉 かまぼこ		ねぎ	玉葱 しめじ	砂糖	ごま油		
	主菜	和風コロッケ			人参	蓮根	じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉 小麦粉 米粉 小麦粉 米粉 小麦粉 米粉	油		
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖			
	その他	牛乳		牛乳						
31金	主食	ごはん					米		794	
	汁物	吉野汁	鶏肉 油揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう しめじ	でん粉			
	主菜	豚肉の塩麹炒め	豚肉		青梗菜	しょうが 玉葱	でん粉	ごま油 油		
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜	玉葱 きゅうり	さつまいも	マヨネーズ		
	その他	牛乳		牛乳						

予定給食回数：16回

## 全国学校給食週間



### 給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困な児童を救うためのものでした。

### 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

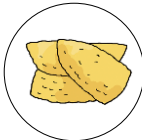


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

### 数の子

数の子は、にんじんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



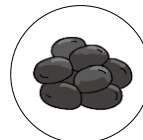
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



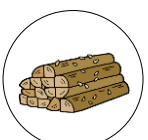
### 黒豆

まめは、まめに働き、まめに生きるという願いがあります。



### たたきごぼう

ごぼうは、地中深くまで根を張る野菜なので家や家業がその地に根付いて安定するという願いが込められています。



### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



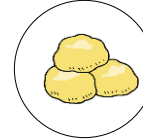
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

