



このマークは旬の食材を使っている献立です



献立予定表



朝ごはん 毎日プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
5金	ごはん 肉じゃが 松風焼き 海藻サラダ	3学期の給食が始まりました。 おせち料理に使われる松風焼きの表面にはケシの実や青のり、ごまで飾ってあり、裏面には何も無い(裏がない) = 「隠し事がなく正直な様子」を表しているため、今年一年悪いことをせず真っ直ぐに暮らしましょうという思いが込められています。	豚肉、凍り豆腐 鶏肉、たまご、みそ		にんじん、絹さや にんじん	玉ねぎ、干し椎茸 玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	ひまわり油 白いりごま ごま油		864 kcal 37.9 g 23.7 g 119 g 2.8 g	864 kcal 37.9 g 23.7 g 119 g 2.8 g	
9火	ごはん 中華スープ チンジャオロース もやし酢醤油	~朝ごはん~ 冬休み中、朝ごはんをしっかり食べていましたか? 朝ごはんは、眠っていた体に活を入れ、スッキリ目覚めさせてくれます。また体温をあげ体が動く準備をし、脳のエネルギーとなり、やる気が出ます。	鶏肉 豚肉		チンゲンサイ にんじん、ピーマン にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ たけのこ もやし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	ひまわり油	24.1 g 12.6 g 77 g 2.1 g	647 kcal 28.1 g 13.6 g 99 g 2.6 g	647 kcal 28.1 g 13.6 g 99 g 2.6 g	
10水	菜めし 七草すまし汁 筑前煮 のり酢和え だいたいムース	~春の七草~ 1月7日は春の七草を食べる風習があります。野菜の少ない冬場にせり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類を食べ、一年間健康で過ごせるように願う行事食です。	かまぼこ 鶏肉		みつば にんじん にんじん	青菜 大根、かぶ、白菜 ごぼう、たけのこ、干し椎茸 キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	ひまわり油	584 kcal 23.1 g 13.6 g 9 g 1.9 g	699 kcal 27 g 14.2 g 111 g 2.3 g	699 kcal 27 g 14.2 g 111 g 2.3 g	
11木	ごはん 雑煮 赤魚のみそかす焼き 野菜のおかか和え	~鏡開き~ 1月11日は鏡開きです。お供えていた鏡もちを、木づちでたたき割って食べる行事食です。包丁で切るのはなく、運を「開く」という意味をこめ、「鏡開き」と言われるようになりました。	鶏肉 赤魚、みそ かつお節		にんじん にんじん	大根、ねぎ もやし、白菜	地元産コシヒカリ、強化米	玄米だんご	26.7 g 10.4 g 81 g 1.9 g	667 kcal 31.6 g 11.1 g 105 g 2.4 g	667 kcal 31.6 g 11.1 g 105 g 2.4 g	
12金	ごはん ごまみそ汁 鶏の唐揚げ 十草和え	~ごま~ ごまは成長期や運動をしている人に欠かせない鉄やカルシウムがとても豊富です。その上種類も豊富で、白・黒以外に釜・茶・紫などの色があり、世界でなんと3000種類以上あると言われています。	油揚げ、みそ 鶏肉		にんじん ほうれん草、にんじん	大根、玉ねぎ、ねぎ 白菜、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米	白すりごま 米油	28.7 g 18.1 g 82 g 2.6 g	761 kcal 33.7 g 20.3 g 105 g 3.2 g	761 kcal 33.7 g 20.3 g 105 g 3.2 g	
15月	ごはん ごもくじ ほっけの西京みそ漬け焼き もやしのからし和え	~給食クイズ~ カルシウムや鉄が多い野菜はどれでしょう? ①にんじん ②大根 ③小松菜 答えは③ 鉄分やカルシウムと聞くと肉や魚をイメージするかもしれませんが、小松菜も鉄分、カルシウムの多い食品です。	豚肉 ほっけ、みそ		にんじん、小松菜	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	地元産コシヒカリ、強化米	玉ふ、かたくり粉		544 kcal 27.6 g 13.9 g 72 g 2.9 g	664 kcal 32.5 g 15.2 g 93 g 3.6 g	664 kcal 32.5 g 15.2 g 93 g 3.6 g

16 火	丸パン	～しっかり手を洗いましょう～ 皆さん、給食の前には手をしっかり洗っていますか？水洗いで手についたバイキンはほとんど落ちません。石けんをしっかり使って、指先や手の間をていねいに洗うことが大切です。	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	ひまわり油	738 kcal	897 kcal
	コーンポタージュ		豚肉			玉ねぎ	さとう、パン粉、小麦粉	24.5 g	28.9 g
	メンチカツ					玉ねぎ	こめあがり	29.5 g	34.5 g
	キャベツサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	ひまわり油	91 g	114 g
17 水	チャーハン	～食べ方の話～ ごはんとおかずを交互に食べていますか？それとおかずを全部食べてからごはんを食べますか？ごはんとおかずを交互に食べるとまんべんなく食べることができ、バランスの良い食べ方ができます。	焼き豚	鶏肉	にんじん	ねぎ、とうもろこし	地元産コシヒカリ	561 kcal	674 kcal
	四川スープ				チンゲンサイ	たけのこ、生しいたけ、玉ねぎ	かたくり粉	21.5 g	25.5 g
	ぎょうざ (小2個、中3個)							15.5 g	18.2 g
	ナムル				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	81 g	98 g
18 木	ごはん	～野菜をしっかり食べましょう～ ビタミンやミネラルたっぷり、体の調子を整えてくれる野菜は、一日に約350gとるとよいと言われています。給食の量は1/3の量なので、朝食や夕食でもしっかり野菜をとるようにしましょう。	揚げ、みそ	鶏肉、たまご	わかめ	大根、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	641 kcal	775 kcal
	みそ汁					玉ねぎ、えだまめ		26.3 g	30.8 g
	三色そばろの具				にんじん	キャベツ、きゅうり	ひまわり油	20.3 g	22.9 g
	ゆかり和え					松川産りんご		85 g	108 g
りんご							2.7 g	3.2 g	



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

今年のはたつ年！

給食の“たつ人”を目指そう

手洗い達人

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上にて七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんと焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

新年の無病息災を願う正月行事

しんねん 無病息災を願う しょうがつぎょうじ

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

