



1月のこんだてよていひょう



小学校

日本で古くから行われている風習のひとつ「七草がゆ」
1月7日にこの七草をおかゆにして食べると、健康な1年が送れるといわれています



なすな
せり (ベンベンサのこと)



こぎょう (ハハコグサのこと)



はこべら (ハコベのこと)



ほとけのざ (コオニタピラコのこと)



すずな (カブのこと)



すずしろ (ダイコンのこと)

日	曜	しゅしよく 主食	ギョウニョウ 牛乳	お か ず	あ か		み ど り		き い ろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	こん だて 献 立 メ モ
					おもに体をつくる		おもに体の調子 を整える		おもにエネルギー のもとになる			
8	木	あげパン		ワンタンスープ ほれんそうサラダ	ぶたにく ささみ	牛乳	にんじん 納豆 にら	キャベツ もやし ゆめか	パン さとう ワンタン	あぶら	601kcal 22.3g	8 (木) 3学期始めの献立は、白砂糖をまぶした揚げパンです。寒さはこれからが本格的、かぜなどひかないように、3食しっかり食べましょう。 9 (金) お雑煮は、お餅と具のはいったお正月に多く食べられる汁物です。地方により、具もさまざまで、すまし汁やみそ汁、切り餅や丸餅などいろいろです。みなさんの家はどんなお雑煮ですか。きょうのにんじんは、東洋種の長にんじんを使います。日本で古くから発達したにんじんで、細長い形で、香りも高く、肉質がしまっていて、歯ざわりのよいのが特徴です。
9	金	ごはん あじつけのり		まつかぜやき おひたし おぞうに	とりにく ぶたにく たまご	牛乳 のり	にんじん 納豆 こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	ごはん もち	あぶら	662kcal 27.5g	
13	火	こめこパン		カレーうどん はくさいサラダ フルーツパバロア	とりにく なると	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい バナナ	パン うどん さとう	あぶら	680cal 25.6g	
14	水	ごはん		ほっけぶんかぼし くろまめ けんちんじる	ほっけ くろまめ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	632kcal 28.6g	
15	木	ツナサンド		コーンシチュー みかん	ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ゆめか キャベツ みかん	パン じゃがいも	あぶら	607kcal 25.8g	
16	金	ごはん		さばのたつたあげ なます かきたまじる	さば たまご	牛乳	納豆 にんじん	だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	617kcal 24.3g	
19	月	ごはん		なっとう きりぼしだいこんのサラダ とんじる	なっとう ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	645kcal 26.3g	
20	火	アーモンド トースト		ポークビーンズ ブロッコリーと ツナのサラダ	だいち ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	パン さとう	あぶら アーモンド マーガリン	642kcal 29.0g	
21	水	ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら	692kcal 28.4g	
22	木	バターロール		にくだんごと はくさいのクリームに コーンフレークサラダ	ぶたにく ささみ	牛乳	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ しめじ	パン コーンフレーク	あぶら	649kcal 27.9g	
23	金	ごはん		さわらさいきょうやき ごまあえ にくじゃが	さわら ぶたにく	牛乳	にんじん 納豆	もやし たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	719kcal 29.7g	
26	月	ごはん		ますのしおやき おひたし すいとん	ます とりにく	牛乳	にんじん 納豆 チゲンサイ	ねぎ はくさい	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	657kcal 32.7g	26(月)から30(金)まで学校給食週間です。 『食事や栄養についての知識を深め、望ましい食生活について考える。』『給食の意義について考えるとともに、給食に携わる人々に対し、感謝の気持ちを表す。』というねらいがあります。 「郷土の食べ物を知ろう」という目的で、しもつかれ、ます、かんびょう、いちご、じゃがいも入りやきそば、いもフライを献立に入れました。どうぞお楽しみに!
27	火	アップルパン		じゃがいも入りやきそば ハムとだいこんのサラダ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ もやし だいこん	パン やこそば じゃがいも	あぶら	633kcal 25.1g	
28	水	おせきはん		とりにくのてりやき しもつかれ ゆばのすましじる いちご	とりにく だいち さけ ゆば	牛乳	にんじん 納豆	だいこん いちご	おせきは ん さけかす	あぶら ごま	647kcal 32.1g	
29	木	ハムサンド		てづくりいもフライ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ ゆめか	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マネー ズ	628kcal 23.4g	
30	金	むぎごはん		ポークカレー ふくじんづけ かんびょうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん	かんびょう う キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま マネー ズ	755kcal 21.9g	