



1月分学校給食献立表



日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g	家庭で とってほ しい食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちょうしをととのえる)		
8	木	こくとうパン ミートボールのシチュー わかめソテー ぎゅうにゅう	ミートボール しろういげんまめ ぎゅうにゅう わかめ しらすばし ぎゅうにゅう	パン くるざどう じゃがいも あぶら バター はくりきこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな キャベツ	617 23.0	きのこ類 果物
お正月献立							
9	金	ごはん いわしのうめに こうはくなます おぞうに ぎゅうにゅう	いわしのうめに しらすばし とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま しらたまもち	だいこん にんじん にんじん ほししいたけ かぶ はくさい ほうれんそう	605 27.8	いも類 卵
13	火	小パン マーシャルピーンズ ベズカトーレ パバリパリサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン えび いか ツナ ぎゅうにゅう	パン マーシャルピーンズ スパゲティ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	マッシュルーム にんにく たまねぎ トマト きりぼしだいこん こまつな にんじん	677 26.3	豆・豆製 品 海藻類
14	水	ごはん ふたにくとあつあげのいためもの だいこんのみそしる ぎゅうにゅう りんご	ふたにく なまあげ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ごま	こまつな たまねぎ だいこん にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ りんご	603 22.6	いも類 魚介類
15	木	コッペパン しろみざかなフライ こまつなサラダ ラビオリスープ ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ ツナ とりにく ラビオリ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	こまつな きゅうり キャベツ マイヤーレモンかじゅう たまねぎ にんじん トマト	618 27.9	種実類 海藻類
16	金	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	ふたにく どうふ あかみそ とりささみ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ いら しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	633 26.7	魚介類 果物
地場産給食週間(1/19~1/23)							
19	月	ひじきごはん けんさんあつやきたまご どんじる ぎゅうにゅう	ひじき とりにく あぶらあげ あつやきたまご ふたにく どうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう さつまいも	グリーンピース にんじん ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	611 25.8	青菜類 果物
20	火	コッペパン チキンピーンズ ようふうしらあえ ぎゅうにゅう マイヤーレモンゼリー	だいち とりにく ローズハム どうふ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ マイヤーレモンゼリー	たまねぎ にんじん こまつな れんこん	616 26.3	野菜類 卵
21	水	いわくにれんこんカレーライス (ごはん いわくにれんこんカレーシチュー) だいこんとみずなのサラダ ぎゅうにゅう	ふたにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター はくりきこ あぶら ごま あぶら さとう	にんじん たまねぎ れんこん にんにく すりりんご だいこん みずな マイヤーレモンかじゅう	605 19.9	豆・豆製 品 きのこ類
22	木	セルフメンチカツバーガー(よこわりまるパン ぎょうぎメンチカツ ポイルキャベツ) どうふスープ ぎゅうにゅう	ぎょうぎメンチカツ ふたにく どうふ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ きくらげ	596 28.6	いも類 果物
23	金	ごはん なっとうみそ おおひら ぎゅうにゅう みかん	なっとう ふたにく あかみそ とりにく なまあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにゃく さといも さとう あぶら	ねぎ ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ みかん	669 25.7	青菜類 魚介類
学校給食週間(1/26~1/30)							
26	月	ごはん チキンチキンれんこん かきたまじる ぎゅうにゅう	とりにく どうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	れんこん たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい	627 27.6	いも類 種実類
27	火	コッペパン シーフードのクリームに ハムとやさいのソテー ぎゅうにゅう	えび いか たら しろういげんまめ ぎゅうにゅう チキンハム ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも あぶら バター はくりきこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし にんじん	593 27.5	野菜類 果物
28	水	ごはん さばのみそに キャベツのゆかりあえ すいとんじる ぎゅうにゅう	さばのみそに あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん すいとん	キャベツ こまつな ゆかり はくさい だいこん にんじん ねぎ	605 24.9	いも類 種実類
29	木	きなこパン ABCスープ はなっごりーのソテー ぎゅうにゅう	きなこ チキンウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ABCマカロニ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう はなっごりー キャベツ どうもろこし	631 23.3	豆・豆製 品 海藻類
30	金	ごはん こうやどうふのたまごとし わかめとコーンのサラダ ぎゅうにゅう てつぶんヨーグルト	とりにく こうやどうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう てつぶんヨーグルト	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり だいこん どうもろこし	675 27.6	魚介類 果物

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないですか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのには、「割」など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。