

日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			備考 (希望者には、飲用牛乳及びジョアを 麦茶へ変更して提供します)
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	
15 (木)	ごはん		とりじる てりやきにくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) キャベツのしおこんぶあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ にくだんご しおこんぶ あじつけのり	ごはん ふ ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう はくさい こんにゃく しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	
16 (金)	ねばりこし うどん		たまごめきやさいうどん あげぎょうざ (小1・2年1こ、3年～2こ) なべっこだんご	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ あすき	うどん ひめもち かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ	ふわふわ卵うどん→卵抜き野菜うどん *ねばりこしうどんは学級からとる
19 (月)	ごはん		とんじる ほっけしおやき ブロッコリーのツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやとうふ ほっけしおやき ツナ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ツナ	にんじん キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく ながねぎ ブロッコリー コーン	
20 (火)	ごはん		チンゲンサイとほたてのスープ ショールンポー (小1・2年1こ、3年～2こ) ガバオ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ほたて だいず とうふ ショールンポー	ごはん ごま あぶら さとう	にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ あかパプリカ パセリ	目玉焼き→ショールンポー
21 (水)	ごはん		じゃがいものみそしる ぶたみそカツ くろまめひじき	ぎゅうにゅう ぶたみそカツ あぶらあげ さつまあげ ひじき くろまめ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん こまつな こんにゃく いんげん	
22 (木)	すこやか ロール		ABCスープ ポロニアハム にゅうめきニョッキのトマトに ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポロニアハム	すこやかロール ABCマカロニ あぶら さとう ニョッキ ブルーベリージャム	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ	コッペパン→すこやかロール ニョッキのトマト煮→乳抜きニョッキのトマト煮 チョコレートパテ→ブルーベリージャム
23 (金)	むぎごはん		ぎゅうどん キャベツのゆすおかかあえ カットりんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	むぎごはん さとう ドレッシング	にんにく りんご しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	
26 (月)	ごはん		キムチなべ パオパオ (小1・2年1こ、3年～2こ) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ パオパオ かまぼこ	ごはん ごまあぶら ドレッシング ごま じゃがいも	にんにく はくさいキムチ にんじん しめじ たまねぎ はくさい にら もやし こまつな	
27 (火)	ごはん		せんべいじる あじフライ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あじフライ	ごはん せんべい あぶら ごま	ごぼう にんじん はくさい しめじ ながねぎ ほうれんそう もやし	
28 (水)	ごはん		たまごめきモロヘイヤスープ ポークしゅうまい (1人2こ) チキンハム	ぎゅうにく ジョア とうふ ポークしゅうまい チキンハム	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん モロヘイヤ にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかパプリカ ながねぎ	モロヘイヤスープ→卵抜きモロヘイヤスープ
29 (木)	ほたて ごはん		ほうれんそうのみそしる ながいもハンバーグのおろしソースがけ ごぼうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ほたて みそ とうふ ながいもハンバーグ	ごはん さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん ごぼう ブロッコリー コーン きゅうり	
30 (金)	むぎごはん		にゅうめきチキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	むぎごはん じゃがいも カレールー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイナップル みかん もも	チキンカレー→乳抜きチキンカレー フルーツヨーグルト→フルーツポンチ

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

あけましておめでとうございます

いよいよ3学期です。昔から「一月住める、二月逃げる、三月去る」といわれてきたように、年度末にむけて月日が流れるのを早く感じる時期です。体調管理に気をつけて、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

今年(とし)はうま年(うまねん)!

うま(うま)のように野菜(やさい)を
たっぷり(たっぴり)食べよう!

箸(はし)をうま(うま)く使いこなして
きれいに(きれいに)食べよう!

よく(よく)味わって(味わって)うま(うま)味(あじ)を
感じよう!

あなたはいくつ正解できる?

1月の行事&記念日クイズ

1/1 元日(げんじつ)

Q1 おせち料理(おせちりょうり)の「だて巻(だてまき)」には、
どんな願い(ねがい)がこめられている?

① 知識(ちしき)が身に
つくように ② 恋(こい)がうまく
いくように ③ 長生(ながせい)できる
ように

1/7 人日(にんじつ)の節句(せきぐ)

Q2 この日(ひ)に食べる春(はる)の七草(しちそう)
の中で、スズシロ(すずしろ)とは何(なに)のこと?

① かぶ ② 大根(だいこん) ③ れんこん

1/11 塩(しお)の日(ひ)

Q3 「塩少々(しおしょうしょう)」とは、どのくらい?

① 2本の指(さし)で ② 小さじ1(ささじ1)ばい ③ コップ1(こっぷ1)ばい

1/15 小正月(こしょうがつ)

Q4 この日(ひ)に健康(けんこう)を願(ねが)って
作るおかゆ(おかゆ)には何(なに)を入れる?

① たまご ② 梅干(うめ干)し ③ あすき

アクセスは
こちら

このQRコードを読み込むと給食センターの
サイトにアクセスでき、献立表(けんていひょう)やアレルギー
詳細(しんじつ)献立(けんてい)を確認(かくにん)することができます

1月の行事(ぎぎ)と記念日(きねんじつ)クイズ(くいず)こたえ
Q1: ① (巻物(まきもの) (書物(しよもの))を表(あらわ)す) Q2: ② (かぶはスズナ)
Q3: ① Q4: ③

お年玉(おとしだま)はもち(もち)だった!?

お年玉(おとしだま)はもともと、お正月(おしょうがつ)の「歳神様(としがみさま)」
にお供え(おこうえ)したおもちゃ(おもちゃ)を歳神様(としがみさま)からの贈り物(おくりもの)として分け与(わけ)えられたことが始(はじ)まり
とされています。「年玉(としだま)」は「歳神様(としがみさま)の魂(たま)」を意味(いみ)します。

毎月(毎月)「おいらく給食(給食)」を実施(しる)しているよ。
一口メモ(一口メモ)などで使(つか)っているおいらせ産(さん)の食材(じしょくざい)や
県産品(けんさんひん)を紹介(しょうかい)するね。