



1月

こんだてひょう



今月の目標～日本の食文化について知ろう

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | たべもののはたらき | | | 備考 (希望者には、飲用牛乳及びシ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 | 牛乳 | 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 こうやとうふ くくだんご しおこんぶ あじつけのり | とりにく かたくりこ あぶら さとう | ごはん い こま こまあぶら きゅうり | 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 |
| 16(金) | ねぱりごし うどん | 牛乳 | たまごぬきやさいうどん あげきょうざ (小1・2年1こ、3年~2こ) なべっこだんご | ぎゅうにゅう きょうざ あずき | 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 しげたけ ながねぎ | ふわふわ卵うどん→卵抜き野菜うどん *ねぱりごしうどんは学級からとる |
| 19(月) | ごはん | 牛乳 | とんじる ほっけしおやき プロッコリーのツナサラダ | ぎゅうにゅう こうやとうふ ほっけしおやき ツナ | ぶたにく みそ ノンエッグマヨネーズ | ごはん じゃかいも | にんじん キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく ながねぎ プロッコリー コーン |
| 20(火) | ごはん | 牛乳 | チンゲンサイとほたてのスープ ショーロンポー (小1・2年1こ、3年~2こ) ガパオ | ぎゅうにゅう ほたて とうふ ショーロンポー | ぶたにく | ごはん こま あぶら さとう | にんじん チンゲンサイ しいたけ にんにく だけのこ たまねぎ あかバブリカ バジル |
| 21(水) | ごはん | 牛乳 | じゃがいものみそしる ぶたみそかつ くろまめひじき | ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき くろまめ みそ | ぶたみそかつ あぶらあげ ひじき くろまめ みそ | ごはん あぶら じゃかいも | 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 | 牛乳 | ABCスープ ボロニアハム にゅうめきニョッキのトマトに フルーベリージャム | ぎゅうにゅう ベーコン ボロニアハム | すこやかロール ABCマカロニ あぶら さとう ニョッキ フルーベリージャム | にんにく しょウガ 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 チョコレートバーブルーベリージャム |
| 23(金) | むぎごはん | 牛乳 | ぎゅうどん キャベツのゆずおかあえ カットりんご | ぎゅうにゅう かつおぶし | むぎごはん さとう ドレッシング | むぎごはん さとう ドレッシング | ににく りんご しょウガ 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 | 牛乳 | キムチなべ バオバオ (小1・2年1こ、3年~2こ) ナムル | ぎゅうにゅう どうふ バオバオ かまぼこ | ぶたにく みそ ドレッシング ごま じゃかいも | ごはん こま あぶら ドレッシング ごま じゃかいも | ににく 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 | 牛乳 | 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 あじフライ | ごはん せんべい あぶら ごま | ごはん せんべい あぶら ごま | ごぼう にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう もやし |
| 28(水) | ごはん | 牛乳 | たまごぬきモロヘイヤスープ ポークしゅうまい (1人2こ) チンジャオロースー | ぎゅうにく ショア 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 | ごはん かたくりこ あぶら さとう | にんじん モロヘイヤ ににく しょウガ だけのこ ビーマン あかバブリカ ながねぎ |
| 29(木) | ほたて ごはん | 牛乳 | 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かけ ごぼうサラダ りんごゼリー | ぎゅうにゅう ほうれん ながいも ながいも ごぼう りんごゼリー | ほたて みそ とうふ ながいも かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー | 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 プロッコリー コーン きゅうり |
| 30(金) | むぎごはん | 牛乳 | にゅうめきチキンカレー フルーツポンチ | ぎゅうにゅう だいす | むぎごはん じゃかいも カレールウ | むぎごはん じゃかいも カレールウ | 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「一月住ぬる、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。

あなたはいくつ正解できる?
1月の行事&記念日クイズ

お年玉はもちだった!?



お年玉はもともと、お正月の「歳神様」にお供えしたおもちを歳神様からの贈り物として分け与えられたことが始まりとされています。「年玉」は「歳神様の魂」を意味します。



毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。

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、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

1月の行事&記念日クイズこたえ
Q1: ① (巻物(書物)を表す) Q2: ② (かぶはズナ)
Q3: ① Q4: ③

