

# 1月学校給食予定献立表



1月20日から24日は  
末広小給食週間



秦野市立末広小学校		神奈川県立秦野支援学校		給食回数 16回							
<b>ひづけ・その他</b> ぎゅうにゅう こんだて		あげましておめでとうございます。 1月9日(木)、新年最初の給食は、末広小学校のみなさんが今年一年、健康で幸せに暮らせるように願いを込めた正月献立です。みなさんは、お正月にお雑煮を食べましたか？お雑煮に入れる具材は、その年の実りと幸せをもたらすといわれている年神様のお供えもどった餅や農産物、海産物などを煮込んで食べたことから始まりました。給食では白玉粉を使ってお団子を作り、お雑煮にします。今年も一年、どうぞよろしくお祈りします。		1月15日は小正月 小正月には「小豆がゆ」を食べる習慣があります。その理由は、中国の古い風習にあり、「小豆のように赤色の食べ物は、邪気を払うと考えられていたため」です。また、小正月の行事「どんと焼き」と呼ばれる火祭りでは、正月飾りを燃やした神聖な炎で、縁起物(お餅やお団子)をお焚き上げします。年神様は正月飾りを目印に迎え、使い終わった正月飾りを燃やした煙とともに見送ります。給食では、小豆がゆの代わりに小豆ごはん、どんと焼きにちなんで団子汁を16日(木)に提供します。		9日(木)【正月献立】 とどやき わかさぎのからあげ ごはん しらたまぞうに		10日(金) (さけそぼろ) きげそぼろごはん(ごはん) さつまじる			
<b>き</b> 炭水化物・脂質 <b>い</b> おもにエネルギーのもとになる食品 <b>あ</b> たんぱく質・無機質(カルシウム) <b>お</b> おもにからだをつくるもとになる食品 <b>か</b> ビタミン・無機質 <b>み</b> おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品 <small>中学年提供栄養素 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</small>		14日(火) ぎゅうにゅう いちごジャム ソフトフランスパン ソフトフランスパン いちごジャム じゃがいも 米油 牛乳 ウインナー 揚げボール うずら卵 まぐろ油漬け にんじん 大根 カリフラワー グリンピース 612kcal 24.5g 22.4g 2.8g		15日(水) ぎゅうにゅう おこのみちくわボール(ラーメンスープ) しおラーメン(ラーメン) ラーメン 米油 てんぷん 小麦粉 牛乳 豚肉 ちくわ 青のり かつお節 にんじん なら 長ねぎ 白菜 きくらげ もやし にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 小ねぎ 677kcal 26.7g 18.1g 2.1g		16日(木)【15日小正月】 ぎゅうにゅう だいだいのババロア とりにくのふうみあげ あずきごはん だんごじる 精白米 もち米 上新粉 小麦粉 米油 牛乳 小豆 とり肉 油揚げ みそ 青のり おから だいだいのババロア(豆乳) にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 つきこんにやく しょうが 玉ねぎ 688kcal 24.4g 23.9g 1.9g		17日(金) ぎゅうにゅう たまごふりかけ さばのしょうがなごはん のっぺいじる 精白米 さといも てんぷん さとう 牛乳 たまごふりかけ 豚肉 ちくわ さば にんじん 大根 長ねぎ こんにやく 干し椎茸 小松菜 しょうが 607kcal 25.6g 18.7g 1.6g			
<b>1月の給食目標</b> 1~2年生 食べものをとっている人にかんしゃしよう 3~6年生 感謝して食べよう		20日(月)【給食週間~24日】 きなこ ドーナツ (はっぽうさい) ちゅうかどん(ごはん)		21日(火) おたのしみ 低 高2 (ツナサラダ) ツナサンド(サンドパン) ほうれんそうとベーコンのスベゲツティ サンドパン 米油 スベゲツティ フライドポテト 発酵乳 まぐろ油漬け ベーコン 玉ねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ 643kcal 21.4g 19.5g 2.5g		22日(水) ぎゅうにゅう ヨーグルト コーン サラダ (カレー) チキンカレーライス(ごはん) 精白米 じゃがいも 米油 カレールウ さとう 牛乳 とり肉 おから ヨーグルト(いちご) にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン 693kcal 22.0g 18.6g 2.3g		23日(木) ぎゅうにゅう ジャーマンポテト あじつけパン ABCスープ 味付パン マカロニ 米油 じゃがいも 牛乳 とり肉 ウインナー キャベツ 玉ねぎ セロリ にんじん コーン 小松菜 にんにく 627kcal 21.9g 19.8g 2.5g		24日(金) ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ごもくスープ ごはん 精白米 ごま油 てんぷん 米油 さとう 白ごま 牛乳 とり肉 おから しらすきょうが にんじん もやし 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 にんにく 628kcal 25.0g 21.1g 1.8g	
27日(月) ぎゅうにゅう だいがく いも にくうどん かしわずし		28日(火) ぎゅうにゅう アセロラゼリー ビーフンソテー ポテトグラタン くらパン 黒パン じゃがいも 米油 バター 小麦粉 パン粉 ビーフン 牛乳 とり肉 粉チーズ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 アセロラゼリー 669kcal 23.7g 20.0g 2.2g		29日(水) ぎゅうにゅう ぴりからだいごん(しゃもフライ) 低1高2 マーボー豆腐 ごはん 精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん 牛乳 とうふ 豚肉 みそ しゃもフライ 昆布 にんにく しょうが にんじん 長ねぎ グリンピース 大根 667kcal 27.1g 21.2g 2.4g		30日(木) ぎゅうにゅう (しゃきしゃき) ミートボール やさいのスープに ミートボール(コッペパン)		31日(金) ぎゅうにゅう りんごタルト(うのはな) うのはなとん(ごはん) とんじる 精白米 米油 さとう じゃがいも りんごタルト 牛乳 おから たまご とり肉 油揚げ 豚肉 とうふ みそ しらすきょうが にんじん 小ねぎ 干し椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 690kcal 25.2g 20.0g 2.3g			

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

①大豆からつくったねばねばの食べ物。  
 ②二分の一のこと。  
 ③寒い時に手にはめるもの。  
 ④卵の黄身。  
 ⑤温かさや冷たさの度合い。  
 ⑥体を動かすこと。

せ け で を あ

① せ け で を あ  
 ② せ け で を あ  
 ③ せ け で を あ  
 ④ せ け で を あ  
 ⑤ せ け で を あ  
 ⑥ せ け で を あ

## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物と、もちを煮たものでした。東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。