



1月の目標 寒さに負けない体を作ろう!

日・曜日	こんだて	あか	みどり	きいろ	栄養価(小・中)		ちょこっとひとこと
		血・筋肉・骨 を作る	体の調子を ととのえる	熱や力の元	1食分 - kcal	たんぱく質 g	
9水	古代米ごはん 松風焼き 黒豆 赤かぶ漬け 柚子香あえ 大根のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご くろまめ わかめ かつおぶし あぶらあげ	にんじん しいたけ グリーンピース しょうが はくさい ゆず かぼちゃ ねぎ りんご	こめ さとう パンこ ごま	676 32.2 23.8 2.8	882 39.2 29.1 3.6	おせち料理に入る黒豆は、1年間元気に、いろいろなことに励むことができるようにとの願いがこめられています。
10木	ごはん 豆腐の真砂揚げ 大根のさっと煮 どさんこ汁 りんご	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	にら だいこん しめじ にんじん たまねぎ ねぎ コーン りんご	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	717 28.3 22.8 2.3	853 32.9 29.7 3.2	「真砂」とは、細かい砂のことで、豆腐を細かくして揚げたものが真砂揚げです。
11金	ごはん 魚の幽庵焼き じゃがいもの揚げ煮 みぞれ汁 赤かぶ漬け りんご	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	ゆず かぶ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	674 25.0 15.8 2.8	856 31.0 18.8 3.6	幽庵焼きは、ゆうあんという茶人が考えた料理で、柚子を使ったたれに漬けた魚や肉を焼いたものです。
15火	ごはん 大根のそぼろ煮 白菜のじゃこあえ かきたま汁 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こんぶ たまご しらすぼし	だいこん にんじん いんげん はくさい こまつな たまねぎ みかん オレンジジュース	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	619 20.6 16.4 3.2	791 25.2 19.0 3.9	王滝村の大根をそぼろ煮にしました。寒い冬は、煮物がおいしいですね。
16水	ごはん 山賊焼き ほうれん草のサラダ 茶碗蒸し キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ たまご	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ コーン みつば しいたけ キウイフルーツ	こめ はちみつ かたくりこ あぶら さとう	691 32.6 22.1 2.6	858 37.6 25.7 3.3	1月14日は中学校2年生瀬戸翔英君のお誕生日でした。希望献立は、「山賊焼き」です。
17木	雑炊 揚げもち 豆腐サラダ ココアプリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ のり しらすぼし	しいたけ みつば にんじん ほうれんそう もやし	こめ もち あぶら さとう ごま マヨネーズ	665 23.3 24.1 2.5	826 37.0 25.6 3.3	雑炊は、時間がたつと汁をごはんが吸ってしまいます。早めに食べましょう。
18金	ほかほか鍋 サラダ巻き ボンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ みそ あぶらあげ のり たまご ツナ かにかまぼこ	えのきたけ もやし にら はくさい ねぎ きゅうり ぼんかん	うどん こめ さとう マヨネーズ	842 41.0 24.1 3.9	伊藤先生のお誕生日は3月22日です。希望献立は「サラダ巻き」です。少し早いですが、鍋をつつきながら巻きずしを食べましょう。	
21月	ごはん すんきのかき揚げ 子ぎつねサラダ 大根のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	すんき にんじん たまねぎ はくさい しゅんぎく しょうが だいこん ねぎ えのきたけ りんご	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごま	660 18.8 18.3 2.4	828 22.4 21.1 3.0	すんきとじゃがいもを合わせて、かき揚げにしました。すんきもいろいろな料理で味わえますね。
22火	ごはん おろしハンバーグ 白菜とりんごのサラダ いものこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん はくさい りんご ごぼう ねぎ	こめ パンこ さとう さといも	687 29.2 21.7 2.1	おろしソースをかけた和風ハンバーグです。給食のハンバーグは、豆腐を混ぜてヘルシーにしています。	
23水	塩むすび 鮭の塩焼き 浅漬け 野菜のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ りんご	こめ じゃがいも	663 26.7 11.3 2.9	857 28.3 16.0 3.4	明日から全国学校給食週間です。日本の給食は明治22年に山形県で始まりました。今日はその時の給食を再現しました。
24木	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ みそけんちん汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム とりにく とうふ みそ	しょうが かぼちゃ キャベツ みずな だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ りんご	こめ さとう マヨネーズ ごまあぶら	694 30.0 20.7 1.8	870 36.4 24.1 2.2	今日は、小学校6年生山下知琉君のお誕生日です。希望献立は、「豚肉の生姜焼き」です。

25 金	ごはん ササミタラコの春巻き 切り干し大根のごま酢あえ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく たらこ ツナ ぶたにく	しそのは きりぼしだいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ ぼんかん	こめ はるまきのかわ あぶら ごま さとう かたくりこ	667 27.3 18.4 2.4	821 32.8 21.3 3.0	ササミタラコの春巻き は、タラコの塩分だけで おいしく食べられます。
28 月	クロワッサン タラのハーフ焼き コーンサラダ エビとブロッコリーのミルクスープ ボンカン ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン えび	パセリ にんにく コーン みずな もやし にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ぼんかん	クロワッサン パンこ オリーブオイル あぶら じゃがいも	646 31.9 29.3 3.1	828 37.2 39.2 4.0	全国学校給食週間で す。世界の味めぐりとし て、フランス風の食事 にしてみました。クロワ ッサンは、三日月型のパン です。
29 火	麦ごはん 芋煮 切り干し大根のあっさり漬け どんがら汁 いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たら みそ	ごぼう ねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし はくさい えのきたけ いちご	こめ むぎ さといも さとう	601 29.7 11.7 2.5	787 25.3 12.7 3.2	学校給食発祥の地、山形 県の食事です。芋煮は、 里芋や肉を煮込んだ料理 です。今日は、その中に 玉こんにゃくも入れてみ ました。
30 水	かうどん れんこんチップスサラダ 五目きんぴら キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし さつまあげ	えのきたけ ねぎ にんじん れんこん ブロッコリー キャベツ しょうが ごぼう しいたけ キウイフルーツ	うどん もち あぶら さとう ごまあぶら ごま	655 25.2 16.5 3.0	787 30.1 18.9 4.1	餅を入れた料理に「カ」 という名前が付きます。 餅は、小さくてもごはん 1杯ぐらいのエネルギー があります。
31 木	ごはん すんきコロケ わかめとツナのサラダ 豆腐の五目汁 ポンカン	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご わかめ とうふ ぶたにく	すんき にんじん キャベツ ねぎ しょうが ぼんかん	こめ こむぎこ じゃがいも さとう パンこ かたくりこ あぶら マヨネーズ	737 26.4 22.8 2.6	883 30.8 25.3 3.4	すきんをコロケに入れ ました。じゃこを加え しょうゆ味の和風コロ ケです。今年のすんき は、酸味があっっておい しいですね。

※献立は、都合により変更になることがあります。

＜アンダーラインは希望献立です。＞

全国学校給食週間がはじまります

1月24～30日は「全国学校給食週間」です。

◆給食の始まり

明治22年(1889年)に山形県鶴岡町の小学校で、貧しい児童を対象に無償で昼食を提供したことがはじまりといわれています。献立はおにぎり、塩ざけ、菜の漬物でした。そこで、給食でも24日はその時の昼食を再現します。

当時は、今回の給食の鮭よりももっと小さいものでした。また、当時のままだと野菜が少ないのでみそ汁を付けましたが、当時はみそ汁も出ませんでした。そう考えると普段、なにげなく食べている食事が豪華でありがたいことがわかりますね。



おにぎり、塩ざけ、菜の漬物

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の感染が拡大しています。

感染予防の基本は手洗いです！

