

# 1月 予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：かんしゃしてたべよう

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて					
あか					
き	<p><b>1月7日:七草がゆ</b> 「七日正月」と呼び七草を入れたおかゆを食べます。七草の若菜は栄養が豊富で鉄分、カルシウムビタミンを補給し正月料理に疲れた意を休ませてくれます。無病息災を願って食べます。(学校が休みの為9日)</p> <p><b>1月11日:鏡開き</b> 鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。給食でも、この日にち</p> <p><b>1月18日:ムーチー</b> ムーチーは漢字では「鬼餅」と書きます。邪気を払うのと、子供や家族の健康を祈るために作ってお供えし</p> <p><b>1月24日~30日:全国学校給食週間</b> 普段、何気なく食べている学校給食について改めて知る良い機会にしましょう。今年度は姉妹都市の県の日本の料理を入</p>				
みどり					
こんだて	8	9	10	11	12
あか	成人の日	ぎゅうにゅう ぞうすい ちくさやき たづくり みかん	ぎゅうにゅう ごはん ふたにくのほいるやき おんやさい みそしる	かかみびらき ぎゅうにゅう ごはん もちきんちゃくいりおでん すつけ りんご	ぎゅうにゅう チキンカレー えだまめ ココアプリン
き		牛乳 ふた肉 ふたひき肉 卵 豆腐 煮干し 花かつお	牛乳 ふた肉 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 ウィンナ ちくわ 昆布 うずら卵 油揚げ 花かつお	牛乳 とり肉 大豆
みどり		精白米 ごま 砂糖 サラダ油	精白米 サラダ油 ドレッシング	精白米 サラダ油	精白米 押し麦 じゃが芋 砂糖 サラダ油
こんだて	15	16	17	18	19
あか	ぎゅうにゅう ご飯 おからいりやさしいため きびなごからあげ みそしる	ぎゅうにゅう よんしょくどん おひたし もすくのみそしる	ぎゅうにゅう あげパン マカロニサラダ ポトフ くだもの	ぎゅうにゅう ごはん やさしみそそば だいこんあますつけ ムーチー	ぎゅうにゅう キムタクごはん はるまき ちゅうかスープ
き	牛乳 ふた肉 おから きびなご わかめ 花かつお みそ	牛乳 さば缶 卵 豆腐 もすく 花かつお みそ	牛乳 とり肉 ウィンナー 卵 きな粉	牛乳 ふた肉 だし骨 鶏ガラ かまぼこ みそ 花かつお	牛乳 ふた肉 ハム
みどり	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 えのき茸 きくらげ	人參 白菜 ほうれん草 いんげん しょうが	コッペパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 砂糖 サラダ油	八重山そば もち粉 砂糖 ごま サラダ油	精白米 押し麦 春雨
こんだて	22	23	24	25	26
あか	ぎゅうにゅう ごはん ひじきシューマイ だいこんのあえもの チゲふうふたじる みかん	ぎゅうにゅう カレーうどん おいもとまめのあまがらめ くだもの	ぎゅうにゅう イーヤチ(たけとみ) きびなごからあげ ミミガーピーナッツあえ こめみそしる	ぎゅうにゅう ごはん さけのホイルやき いもち すましじる	ぎゅうにゅう ごはん フィッシュカツ ならえ(すのもの) ふしめん
き	牛乳 ふた肉 シーチキン ひじき	牛乳 とり肉 卵 大豆 じゃこ	牛乳 ふた肉 ミミガー すり身 花かつお みそ	牛乳 ホタテ 鮭 ふた肉 花かつお みそ	牛乳 魚すりみ 油揚げ ちくわ 豆腐 高野豆腐
みどり	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 ほうれん草 白ねぎ しょうが にんにく しいたけ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白ねぎ	きゅうり もやし 島かぼちゃ 大根 ねぎ きくらげ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし にんにく しょうが しめじ コーン	大根 人参 レンコン ごぼう しいたけ ねぎ
こんだて	29	30	31	全国学校給食週間(1月24日から30日)	
あか	ぎゅうにゅう ごはん ミヌダル もすくす クーリジン たんかん	ぎゅうにゅう ごはん ひきすり みかわあえ かきたまじる おにまじゅう	牛乳 コッペパン スラッピージョー サラダ はくさいクリームスープ	<p>学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。</p> <p>まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。</p>	
き	ふた肉 かまぼこ もすく 卵 花かつお	とり肉 豆腐 かまぼこ たこ 花かつお	牛乳 ふた・とりひき肉 ミックスビーンズ チーズ		
みどり	精白米 サラダ油 ごま 砂糖	精白米 さつま芋 小麦粉 上新粉 砂糖 サラダ油	コッペパン オリーブ油 ドレッシング		
みどり	きゅうり 冬瓜 しょうが くだもの	玉ねぎ 白菜 白ねぎ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 マッシュルーム にんにく		

