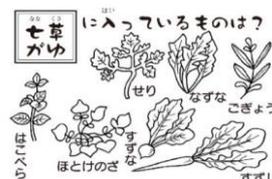
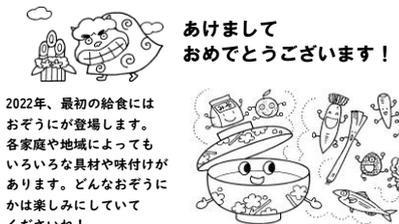


令和4年 1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、音をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ	1月7日は七草がゆ お正月にご馳走をたくさん食べた胃を休めて、今年1年も健康で過ごせるようにという意味が込められています。		5(水) 牛乳 くりごはん ちくぜんに おぞうに だいだいのムース	6(木) 牛乳 ごはん チンジャオロース ポークシュマイ ちゅうかスープ	7(金) 七草 牛乳 うちなー七草ぞうすい スンシーイリチー さんまのうめに だいがくいも
あか	1月11日は鏡開き お正月におそなえていた鏡もちを木づちで割って食べます。切る・割るという言葉は縁起が悪いので聞くという言葉を使うようになったそうです。		牛乳、鶏肉 米、餅米、くり、こま、さとう、油、もち だいだいのムース	牛乳、牛肉、豚肉、卵、鶏肉 米、さとう、こま油、かたくり粉、油小麦粉	牛乳、鶏肉、豚肉、あひらめり、かまぼこ、昆布、さんま、米、麦、油、さとう、さつまいも、水あめ、こくとう
き			ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく、にんじん、絹さや、椎茸、だいこん、こまつな	ゴーヤン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にんにく、たまねぎ、しょうが、クリームコーン、コーン、チンゲンサイ、椎茸	クレソン、だいこん、黒ほうれんそう、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、よもぎ、山菜、かんぴょう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、うめ
みどり			C 614 P 22.2 F 15.6	C 563 P 24.3 F 15.4	C 520 P 23.9 F 22.8
小学校					
こ	10(月)  せいじん ひ 成人の日	11(火) 鏡開き 牛乳 ごはん おやこどん(具) おかかあえ ぜんざい	12(水) 牛乳 すきやきごはん 芋クジてんぶら ささみのあえもの	13(木) 牛乳 すきやきごはん 芋クジてんぶら ささみのあえもの	14(金) 牛乳 ごはん マーボーなす パンサンスー
あか	20歳までがせう略を! 手紙、やうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。	牛乳、鶏肉、卵、けしり、ぶし、きんとき豆 米、油、さとう、おし麦、こくとう、もち たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし	牛乳、牛肉、鶏肉 米、麦、油、べにいも、さとう、かたくり粉、ごま ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、椎茸、こまつな、キャベツ、コーン	牛乳、牛肉、鶏肉 米、麦、油、べにいも、さとう、かたくり粉、ごま ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、椎茸、こまつな、キャベツ、コーン	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム 米、油、ごま油、かたくり粉、春雨、ごま、さとう なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんにく、きゅうり、もやし、キャベツ、シークワサー、果汁
き			C 652 P 24.1 F 13.8	C 646 P 21.3 F 20.7	C 646 P 21.3 F 20.7
みどり					
小学校					
こ	17(月) 牛乳 ごはん マーボーなす パンサンスー	18(火) 牛乳 ゆかりごはん さばのしおやき きんぴられんこん 具だくさんみそ汁	19(水) 牛乳 ゆかりごはん さばのしおやき きんぴられんこん 具だくさんみそ汁	20(木) 牛乳 ごはん ちゅうかどん(具) からしなのあえもの シークワサーゼリー	21(金) 牛乳 ごはん ちゅうかどん(具) からしなのあえもの シークワサーゼリー
あか	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム 米、油、ごま油、かたくり粉、春雨、ごま、さとう	牛乳、さば、豚肉、チキアキ、あぶらあげ、みそ 米、こま、さとう、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、さば、豚肉、チキアキ、あぶらあげ、みそ 米、こま、さとう、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、イカ、えび、豚肉、うずらの卵、鶏肉 米、かたくり粉、油、ごま油、さとう、ゼリー にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、絹さや、からし菜、もやし	牛乳、イカ、えび、豚肉、うずらの卵、鶏肉 米、かたくり粉、油、ごま油、さとう、ゼリー にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、絹さや、からし菜、もやし
き					
みどり					
小学校					
こ	24(月) 給食週間① 牛乳 ジャンボおにぎり あぶらみそ ほうれん草のごまあえ とうがん汁	25(火) 給食週間② 牛乳 ジャンボおにぎり あぶらみそ ほうれん草のごまあえ とうがん汁	26(水) 給食週間③ 牛乳 クファージュシー べにいもコロッケ ゴーヤー入りぶたしゃぶサラダ	27(木) 給食週間④ 牛乳 クファージュシー べにいもコロッケ ゴーヤー入りぶたしゃぶサラダ	28(金) 給食週間⑤ 牛乳 ごはん タコライス もずくのスープ サーターアングギー
あか	牛乳、焼のり、まぐろフレーク、豚肉、みそ、鶏肉 米、さとう、油、ごま	牛乳、焼のり、まぐろフレーク、豚肉、みそ、鶏肉 米、さとう、油、ごま	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布 米、油、ごま、べにいも、もち、こ、パン粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布 米、油、ごま、べにいも、もち、こ、パン粉	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ、もずく、豆腐 米、油、ごま、サーターアングギー
き					
みどり					
小学校					
こ	31(月) 牛乳 ごはん タコライス もずくのスープ サーターアングギー	<div data-bbox="526 1769 925 1881" data-label="Text"> <p>1月の給食目標 「学校給食についてかんがえてみよう」 「牛乳について知ろう」</p> </div> <div data-bbox="526 1904 925 2128" data-label="Image">  </div>			
あか	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ、もずく、豆腐				
き	米、油、ごま、サーターアングギー				
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが				
小学校	C 579 P 23.8 F 17.9				

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

牛乳を飲み残していませんか?
半分(100m)を残して捨てた場合…
魚が住める水にするには
ペットボトル(10)×280本 必要です

栄養豊富な牛乳を残さず飲もう!