

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
<b>18 (月)</b> 小811kcal 中948kcal	<b>19 (火)</b> 小658kcal 中814kcal	<b>20 (水)</b> 小667kcal 中786kcal	<b>21 (木)</b> 小701kcal 中834kcal	<b>22 (金)</b> 小716kcal 中843kcal	
★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★海藻サラダ ★揚げぎょうざ (小2こ・中3こ)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★鮭焼き魚 ←骨に注意! ★肉じゃが	★ごはん ★牛乳 ★雑煮汁 ←名産もち ★切り干し大根の油炒め (SPF豚使用) ★さばのみそ煮	★ビビンバ丼 ★牛乳 ★ワンタンスープ	
黄: ごはん じゃがも あら さとう 赤: 牛乳 ぶり肉 粉チーズ ヨーグルト 緑: にんじん たねごま みかん玉 もも玉 りんご	黄: ごはん こむぎこ 油 ごま油 赤: 牛乳 ぶり肉 なたねごま とうふ みそ かつお 緑: いりたまにんじん たらもやし ほうさい キャベツ きゅうり	黄: ごはん じゃがも さとう 油 赤: 牛乳 ぶり肉 鮭 ひじき 油揚げ 緑: にんじん たねごま いりたま 突きこんじやく	黄: ごはん もち あら さとう 赤: 牛乳 とり肉 なたねごま ぶり肉 ひじき さばのみそ 緑: ごはん にんじん いりたま ほうさい みつば 切り干し大根	黄: ごはん ワンタン さとう 油 ごま油 赤: 牛乳 ぶり肉 たまご わかめ 緑: もやし にんじん ごまたま たねごま コーン	
<b>25 (月)</b> 小678kcal 中781kcal	<b>26 (火)</b> 小848kcal 中996kcal	<b>27 (水)</b> 小595kcal 中746kcal	<b>28 (木)</b> 小598kcal 中754kcal	<b>29 (金)</b> 小636kcal 中739kcal	
★わかめごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★さんまの生姜煮	★チキンカツカレー ★牛乳 ★福神漬 ★りんごゼリー	★もち粉パン ★牛乳 ★チンゲン菜のスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★五目ごはん ★みかん	★小豆赤飯 ★牛乳 ★豚汁 ★ツナともやしのあえもの ★ししゃもの甘露煮 (1人2尾)	
黄: ごはん あら さとう 赤: 牛乳 油揚げ みそ ぶり肉 さつまいも さんま わかめ 緑: にんじん ごぼう にんじん ちんじやく いりたま	黄: ごはん じゃがも 油 パン粉 赤: 牛乳 ぶり肉 とり肉 粉チーズ 緑: もやし にんじん たねごま ぶり肉 かつお りんご	黄: もち粉パン じゃがも さとう 油 赤: 牛乳 パン とり肉 チーズ ハンバーグ 緑: チンゲン菜 たねごま コーン パセリ	黄: ごはん ラーメン あら ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 なたねごま ぶり肉 油揚げ 緑: ごぼう かつお いりたま ほうさい キャベツ たらもやし なたねごま	黄: 小豆飯 じゃがも さとう ひまわり油 赤: 牛乳 ぶり肉 とうふ みそ ツナ ししゃも 緑: にんじん たねごま ごま ちんじやく たらもやし かつお	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

## お正月のお雑煮

お正月の伝統的な料理といえばお雑煮です。新年を迎え、神様にお祈りしたおもちや野菜などをいただいて旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家族の健康を祈るという意味をこめて食べられていました。また、室町時代のころの武士の宴会で、お雑煮は最初に食べる縁起が良いとされていたことから、1年の始まりである元旦に食べられるようになったとも言われています。1月21日の給食には、名産のもちを使った雑煮汁が出ます。もちをのどにつまらせないよう、よくかんで味わって食べてくださいね!

## 1月のじばさんしよくざい

◇お米: 風連有機農業具部  
◇いりたま 豆腐: 名産の上野園  
◇大豆製品: とうふの藤井  
◇すりみ製品: えびす食品  
◇もち 赤飯: 名産菓子部 (名産もち米)

◇もやし: 坂本食品  
◇作りみそ: カントリーマクラブ  
◇豚肉SPF: 鈴木ヒットファーム  
◇ひまわり油: ひまわり工房

1月平均栄養価  
たん白質 @25.4g @29.6g  
脂肪 @20.7g @23.5g  
ナトリウム @3.1g @3.8g  
(食塩相当量)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
★ 12月にとりましたアンコール献立を  
★ 参考にしながら上位を3学期の給食  
★ に取り入れて行きたいと思えます。  
★ ※ はアンコール献立です。

## アンコールこんだて

	主食	票数	汁物	票数	主菜	票数	副菜	票数	デザート	票数
<b>No.1</b>	ラーメン	43	卵とコーンのスープ	37	チキンみそカツ	26	中華風サラダ	52	クレープ	63
<b>No.2</b>	カレーライス	28	シチュー	32	ハンバーグ	23	海藻サラダ	20	フルーツポンチ	39
<b>No.3</b>	わかめごはん	25	キムチスープ	19	さばのみそ煮	17	ひじきのごまネーズあえ	16	プリン	29