

# 1月給食だよ!!

## かんしゃ こころ 感謝の心でいたたこう ❤

食べるることは生きることです。食べ物がわたしたちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作っている人たちがいるおかげで、食べることができます。

### 食べ物を大切にしよう



食べられる分だけもらうこと、食品をムダにしないように使い切ること・買はずいがないことを意識してみましょう。食べ物が食べられることを当たり前に思わず、命をいただいていることに感謝しましょう。

### マナーを守って食べよう

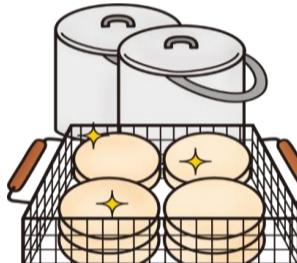


よい姿勢・はしの使い方・イスの座り方など、気をつけて食べましょう。マナーを守って食べることは、みんないっしょに楽しく、気持ちよく食べるため大切なことです！

### あいさつをきちんとしよう



### あとかた 後片づけをきちんとしよう



### かぜにご用心！



寒いと免疫力が下がってしまいます。  
栄養をしっかりとって、かぜやインフルエンザにかかるないように気をつけましょう！

### 鶏肉の朝鮮焼き レシピ

#### <材料(約4人分目安量)>

- 鶏もも肉…60g×4切(鶏もも約1枚分)
- ☆しょうゆ…14g(大さじ1弱)
- ☆酒…4g(小さじ1強)
- ☆砂糖…1.2g(小さじ1/2)
- ☆おろししょうが…2.5g(小さじ1/2)
- ☆おろしにんにく…2.5g(小さじ1/2)
- ☆一味唐辛子…少々



#### <下準備>

- ☆印の調味料を合わせる。
- ☆切った鶏肉を漬け込む。

#### <作り方>

フライパンを熱し、漬け込んでおいた鶏肉を焼いて出来上がり♪

9日(金)

### 3学期始業式 きゅうしょくなし



ねらい	日(曜)
正月料理を味わおう	予定こんだて
きいろのなかま	
あかのなかま	
みどりのなかま	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

ねらい	日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
よくかんで食べよう	予定こんだて					
きいろのなかま						
あかのなかま						
みどりのなかま						

### せいじんひ 成人の日

ハンバーグカレーライス  
牛乳  
イタリアンサラダ  
さつまいもチップス

ごはん  
あぶら  
さつまいも

牛乳 ぶたにく チーズ  
とりにく

たまねぎ にんじん しめじ  
トマト キャベツ ブロッコリー  
パプリカ

ごはん  
牛乳  
とりにくのちょうせんやき  
切りほじたいこん  
切りほじたいこん  
いた  
いた  
なっとうじる

ごはん さとう ごまあぶら  
あぶら

牛乳 とりにく ベーコン  
あぶらあげ なっとう とうふ

しょうが にんにく きりほじたいこん  
にんじん ほうれんそう だいこん  
ごぼう なめこ こんにゃく ねぎ せり

ごはん  
牛乳  
さばのみそに  
キャベツのごまかけ  
なめこのかきたまじる

ごはん さとう ごま

牛乳 さば たまご みそ

キャベツ にんじん きゅうり  
えだまめ だいこん なめこ  
ねぎ

こめこしょくパン  
牛乳  
てりやきハンバーグ  
ごぼうサラダ  
コーンちゅうかスープ

パン こめこ さとう かたくりこ  
マヨネーズ ごまあぶら

牛乳 とりにく ぶたにく  
チーズ まぐろ ベーコン  
とうふ たまご

ごぼう ブロッコリー パブリカ  
コーン たまねぎ にんじん  
ほうれんそう

\*ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



## 1月の献立から



### 23日(金) 給食はじまり

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まりました。

お弁当を持ってこられない子どものために、お坊さんが「おにぎりと塩鮭と煮びたし」を用意したのが始まりとされています。

それから給食は全国に広まっていますが、戦争で食べるものが少くなり、続けることができなくなってしまいました。戦後、栄養不足の子どもたちの様子を知ったアメリカの団体から、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰の救援物資が届き、昭和21年12月24日に贈呈式が行われました。この日は冬休みのところが多いため、1か月後の1月24日が「給食記念日」となりました。毎日当たり前に食べている給食ですが、長い歴史と多くの人の手がかかっています。この機会にもう一度「食べること」考えてみましょう。



### 21日(水) 寒鮭汁

山形県庄内地方の郷土料理で、「どんがら汁」とも呼ばれています。

もともとは、漁師さんたちが食べていた漁師料理といわれていて、冬に旬を迎える「マダラ」という魚を使った汁物です。具だくさんの寒鮭汁を味わいましょう。

### 30日(金) きなこパン

子どもたちに大人気のきなこパンが登場です。調理室で、ひとつひとつ揚げています。



ねらい	日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
給食の興味関心を高めよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さけのしあやき おかかあえ ごまみそしる	ごはん ふりかけ 牛乳 ひでんまめいり あつやきたまご こまつなのがいそかあえ つゆだくおでん	かおりごはん 牛乳 はるまさ うのはないり かんだらじる	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ きゅうしょくしゅうかん 給食週間デザート (はちみつゆずゼリー) 【カレーの日献立】	おにぎり 牛乳 にしんしょうがに 県産はくさいのにびたし 【給食はじまりの献立】
	きいろのなかま	ごはん こむぎこ ごま	ごはん	ごはん あぶら こむぎこ さとう こめこ	ごはん ジャガイモ あぶら さとう はちみつ	ごはん ふ ごまあぶら
	あかのなかま	牛乳 さけ かつおぶし ちくわ あつあげ みそ	牛乳 たまご のり さつまあげ ちくわ	牛乳 おから さつまあげ たら とうふ みそ のり ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ぶたにく チーズ かにかま	牛乳 にしん さつまあげ こうやどうふ
	みどりのなかま	プロッコリー キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	ひでんまめ こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん はくさい あおじそ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり ゆず	はくさい にんじん えのき
ねらい	日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)

### 心を育む学校給食週間

郷土料理や特産物を味わおう	予定こんだて	マーボーどん 牛乳 パンサンスウ 県産やさいとわかめスープ <セレクトデザート> おこめのタルト or ストロベリータルト	ごはん 牛乳 さんまのかんろに 県産キャベツのごまじょうゆ しょうないふういちに	つやひめごはん 牛乳 県産こめこからあげ やさいのために もやしじる	みそラーメン 牛乳 県産やさいのかおりあえ カルシウムヨーグルト	きなこパン 牛乳 ツナサラダ ラビオリストップ
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ ごま	ごはん さとう ごまあぶら さといも	ごはん あぶら こめこ	ちゅうかめん ごまあぶら	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム わかめ	牛乳 さんま ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 とりにく ハム わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく みそ かにかま ヨーグルト	牛乳 きなこ まぐろ とりにく ぶたにく
	みどりのなかま	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ えのき ねぎ	キャベツ ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ピーマン	たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ コーン にんにく はくさい ほうれんそう	キャベツ プロッコリー パプリカ はくさい にんじん たまねぎ

\*ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。