

1月 給食献立予定表

海南省立大東小学校・幼稚園

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1月11日は3学期始業式です。給食も始まります						
11 (火)	パン ぎゅうにゆう ポークビーンズ こんさいのごまマヨサラダ	パン じゃがいも あぶら ケチャップ ドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ねりごま	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト ごぼう コーン れんこん ブロッコリー	あけましておめでとう ございます。3学期が始 まりましたね。手洗い、 食事、休息をしっかりと して生活リズムを整えま しょう	708
12 (水)	ごはん ぎゅうにゆう マグロのかくに こうはくなます ぞうに	こめ もち さといも	ぎゅうにゆう マグロ しろみそ	しょうが だいこん にんじん こまつな ねぎ	今日はお正月献立で す。おせち料理は家族 が1年幸せであるように 願いを込めた縁起のよ い料理です	653
13 (木)	パン ぎゅうにゆう スパゲッティナポリタン ささみのサラダ	パン スパゲッティ ケチャップ ドレッシング あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ささみ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト えだまめ ブロッコリー コーン	ナポリタンはイタリアの 都市の名前がついてい ますが日本が発祥の料 理です	711
14 (金)	チキンカレーライス ぎゅうにゆう コールスローサラダ みかんゼリー	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ セロリ みかんゼリー	コールスローサラダとは 「細かく切ったキャベツ のサラダ」という意味で す。	733
17 (月)	チャンポンふうあんかけ ぎゅうにゆう ほうれんそうとチーズのサラダ	こめ ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ チーズ	もやし にんじん キャベツ たけのこ しめじ ほししいたけ しょうが ほうれんそう ごぼう コーン	チャンポンには様々な 食材を入れて混ぜると いう意味があります	666
18 (火)	フィッシュサンド ぎゅうにゆう とうにゆうスープ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゆう しろみフライ ウイナー とうにゆう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん アスパラガス	魚は身の色によって区 別されることがあり、色 が白い魚を白身魚とい います	655
19 (水)	ごはん ぎゅうにゆう もつなべふうに ピリからこんにやく	ごはん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう にくだんご みそ	もやし にんじん キャベツ ニラ ほししいたけ こんにやく	モツ煮込みは九州福岡 県の名産品です。お 肉と一緒に野菜を食べ られるバランスのとれた 料理です	655
20 (木)	パン ぎゅうにゆう やきそば しらたまポンチ	パン ちゅうかめん あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゆう ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ながね ももかん みかんかん ばいんかん	焼きそばのルーツは中 国のチャオメンといわれ ています。チャオメンは 中華麺を炒めて作った 料理のことです	706
21 (金)	ゆかりごはん ぎゅうにゆう こしねじる きりぼしだいこんのもの	こめ さといも あぶら	ぎゅうにゆう とうふ ちくわ あげ ひじき とりにく やきいた みそ	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん れんこん さやいんげん ゆかりこ	群馬県の名産品であ る、こんにやく、しいた け・ねぎを使ったみそ汁 なので頭文字をとってこ しね汁とよばれています	673
1月24日からは「全国学校給食週間」です						
24 (月)	ごはん ぎゅうにゆう こうやとうふのもの かすじる	こめ あぶら さといも	ぎゅうにゆう こうやとうふ あげ ぶたにく みそ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こんにやく	粕汁とは酒粕を加えて 煮込んだ汁物です。神 戸など酒粕が流通する 酒造地域が発祥といわ れています	724
25 (火)	パン ぎゅうにゆう マカロニのクリームに ツナサラダ	パン マカロニ シチュールウ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース こまつな もやし コーン	ツナは日本語ではマグ ロのことで頭の動きをよ くする(DHA)、生活習慣 を防ぐ(EPA)、貧血を予 防する(鉄分)等がふく まれています	671

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マグロのオーロラに ゆかりあえ みそしる	こめ あぶら ケチャップ ごま	ぎゅうにゅう マグロ こうやとうふ とうふ あげ みそ	しょうが にんにく キャベツ ゆかりこ だいこん にんじん ねぎ	オーロラソースはフランス料理で使われるソースです。オレンジにピンクが混ざったような色でフランス語で明け方を意味する言葉です	689
27 (木)	ジビエタコサンド ぎゅうにゅう だいこんのスープ	パン ケチャップ	ぎゅうにゅう いのししにく だいず ベーコン	しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん エリンギ ブロッコリー	タコサンドは沖縄のタコライス ^{タコライス} の具をパンにはさんで食べる料理です。今日はいのししのお肉でジビエタコサンドにしました	625
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なごやおでん キャベツとひじきのあまずあえ	こめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ はっちょうみそ あげ ひじき	だいこん にんじん こんにやく キャベツ	名古屋おでんは愛知県の郷土料理で、おでんに八丁味噌が入っているのが特徴です	680
31 (月)	とりどん ぎゅうにゅう ちくわのすのもの	こめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	たまねぎ しらたき ごぼう しめじ にんじん ねぎ きゅうり えのき	牛肉・豚肉・鶏肉といろいろなお肉がありますが、世界で最も多くの民族に食べられているのは鶏肉です	601

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

明けまして
おめでとうございます

本年もよろしくお願ひ致します。
冬本番です。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

かぜの症状にあった食事例

かずのこ かずのこはにしの卵らん果。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に暮らせませうよという意味が込められています。

田づくり 昔、いわしを田の肥料ひりょうにしていたことから、豊作とんぱくをもたらすという意味。

えび 腰が曲がるまで長生きするよになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

**のどがいたい
せきがひどい時**



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

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。