

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<p>651・677・712kcal</p> <p><b>★ごはん</b> チキンカレー 鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中選ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワカレー・スペシャルカレー・パームオイル・ヨーグルト・クミン・コリアンダー</p> <p>フルーツポンチ(カクテルゼリー入り) カクテルゼリー・砂糖・りんご果汁・ハイソ・桃・みかん缶</p>	<p>567・660・702kcal</p> <p><b>スパゲティミートソース</b> 豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシソース・中選ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p>コールスローサラダ キャベツ・甜瓜・ホールコーン・マヨネーズ・リンゴ酢・塩・こしょう・砂糖</p>	<p>600・644・679kcal</p> <p><b>★ごはん</b> 粥スープ わかめ・長ねぎ・卵・鶏がらスープ・しょう油・こしょう・白ひりごま</p> <p>中華丼の具 鶏もも肉・豚ばら肉・いか・あさり・えび・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・生姜・ごめ油・鶏がらスープ・オイスターソース・酒・しょう油・砂糖・塩・片栗粉・ごま油</p>	<p>611・691・691kcal</p> <p><b>ミルクパン</b> フロウンシチュー 豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ごめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシソース・バター・生クリーム</p> <p>かぼちゃコロッケ かぼちゃ・じゃが芋・野菜パン粉・小麦粉・たまねぎ・砂糖・ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・パーム油・サラダ油</p>	<p>676・720・755kcal</p> <p><b>★ごはん</b> 白玉雑煮 白玉餅(もち米粉・加工デンプン)・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・二色かまぼこ・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・塩</p> <p>ぶいの照り焼き ぶい・しょう油・発酵調味料・砂糖・食塩</p> <p>ひじきの炒め物 ひじき・油揚げ・焼きちくわ・むぎ枝豆・ごめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖・ごま油</p> <p>Pのりふりかけ 白ごま・黒ごま・黒のり・砂糖・しょう油・青のり</p>
<p>622・677・712kcal</p> <p><b>★ごはん</b> みそ汁 じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>豚肉の生姜炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ごめ油・生姜・酒・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉</p> <p>シルバーサラダ 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・マヨネーズ・塩・こしょう</p>	<p>603・677・720kcal</p> <p><b>五目うどん</b> うどん・鶏肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・油揚げ・*昆布・砂糖・かつおだし・しょう油・塩・酒・みりん</p> <p>かき揚げ 玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・サラダ油</p> <p>さつま芋のバターしょう油炒め煮 豚肉・玉ねぎ・さつまいも・ピーマン・バター・砂糖・酒・しょう油・みりん</p>	<p>671・718・753kcal</p> <p><b>★わかめごはん</b> (わかめ・食塩・砂糖) 豚汁 豚ばら肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つきごん・じゃが芋・ごめ油・みそ・かつおだし・生姜・長ねぎ</p> <p>さばのみりん焼き さば・しょう油・砂糖・本みりん・酒・醸造酢</p> <p>キャベツと小松菜のおひたし キャベツ・小松菜・しょう油・砂糖</p>	<p>629・707・749kcal</p> <p><b>黒糖パン</b> 野菜スープ 白菜・人参・玉ねぎ・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ</p> <p>ザンギ(2ヶ) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・薄力粉・サラダ油</p> <p>ソース焼きそば 豚肉・キャベツ・赤ピーマン・ごめ油・焼きそばソース</p>	<p>594・645・680kcal</p> <p><b>★ごはん</b> みそ汁 厚揚げ・なめこ・みそ・かつおだし・長ねぎ</p> <p>ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・ごめ油・トマトケチャップ・中選ソース・砂糖・塩・しょう油・こしょう</p> <p>もやしのごま和え もやし・ほうれん草・人参・白すりごま・しょう油・砂糖</p>

**朝から脳を元気にするには**  
わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。  
また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずもしっかり食べるのが大切です。

**冬に多いノロウイルス**  
ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。  
感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

縁起のよい「出世魚」ぶりは成長するにつれて「ワカシイイダツワラサップリ」と名前が変わります。DHA、EPAという脳の働きをよくしたり血サラサラにしたりする栄養もたっぷりです。新しい年のスタートにぴったりの魚を食べて今年も元気に過ごしましょう。

ちぢみは韓国の家庭料理です。ちぢみというのは韓国の一部地方の方言で「平たく焼いたもの」という意味があります。米粉に肉や野菜をまぜて作りました。

生の大根を細く切り、天日干しで乾燥させたものが切り干し大根です。生の大根とくらべカルシウム約20倍、鉄分約30倍、食物せんい約15倍と干すことで栄養が多くなります。

ビタミンC たっぶり!

1月 給食だより

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出をはなしたりしてみませんか?

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



1月給食目標 学校給食週間を知っていますか?

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。



給食は共食の時間



学校給食は、夢の欠けと一途に益食をする時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食卓や食中の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食卓の場にふさわしい話し方をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

**学校給食の始まり**  
日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。



◆◆◆今月のへいきんえいよりよう◆◆◆

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。  
◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。  
《こだわりの調味料》  
・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。  
・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。  
・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。  
・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。  
・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番搾り。とても香りがよいのが特徴です。

	《低学年》	《中学年》	《高学年》
エネルギー	(624kcal)	(681kcal)	(715kcal)
たんぱく質	(25.4g)	(27.4g)	(28.3g)
しじつ	(23.7g)	(25.1g)	(25.3g)
しぼうエネルギーひ	(34.1%)	(33.1%)	(31.8%)
えんぷんりよう	(2.4g)	(2.7g)	(2.9g)