

# 1月のこんだて



日	曜日	牛乳	こんだて献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー-kcal	たんぱく質g
8	木		*黒豆ご飯 *松風焼き *豆腐団子汁 *紅マドンナ	★くろまめ、とりひきにく、ぶたひきにく、みそ、とりにく、かまぼこ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さとう、さといも、しらたまこ、★ごま	にんじん、こまつな、うめぼし、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、だいこん、なましいたけ、ペニマドンナ	621	30.3
9	金		*揚げパン *肉団子スープ *ミニトマト	★きなこ、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	コッペパン、さんおんとう、でんぷん、はるさめ、あぶら	にんじん、ミニトマト、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ	620	26.5
13	火		*はいがごはん *いりこんぶ *鯖のごま味噌焼き *鶏ごぼう汁	けずりぶし、さば、みそ、とりにく、さつまあげ、★ぎゅうにゅう、すきこんぶ	はいがまい、さんおんとう、★ごま、あぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	610	30.7
14	水		*あんかけ焼きそば *サイダージュレ	ぶたにく、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう、パールアガー	☆ちゅうかめん、さんおんとう、くずこ、あぶら、サイダー	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、もやし、もも、みかん、アロエ、レモン	627	22.3
15	木		*ぼっかけ飯 *福井の郷土料理 *打ち豆サラダ *芋あべかわ	とりにく、★あぶらあげ、★うちまめ ★きなこ、★ぎゅうにゅう、ハム	はいがまい、★おおむぎ、しらたき、さんおんとう、さつまいも、しらたまこ、でんぷん、くろざとう、あぶら	にんじん、ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん	694	20.4
16	金		*チキンカレーライス 福神漬け *キャベツのあっさりあえ *りんご	とりにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、あぶら、★バター、★ごま	にんじん、トマト、トマトピューレ、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、ふくじんづけ、キャベツ、りんご	702	21.0
19	月		*はいがごはん *韓国風肉じゃが *おかかあえ *ネーブルオレンジ	ぶたにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、じゃがいも、さんおんとう、あぶら、★ごま、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、ネーブルオレンジ	620	23.1
20	火		*ゆかりご飯 *秋田の郷土料理 *ハタハタ唐揚げ *きりたんぼ汁	はたはた、とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、でんぷん、こめこ、しらたき、きりたんぼ、あぶら	ゆかり、にんじん、せり、しょうが、ごぼう、まいたけ、はくさい、ねぎ	628	24.0
21	水		*麦ご飯 *蝦仁豆腐 *こんぶはくさい	とりにく、★とうふ、★えび、★ぎゅうにゅう、しおこんぶ	はいがまい、★おおむぎ、さんおんとう、くずこ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい	582	26.5
22	木		*焼きピロシキ *ボルシチ *みかん	ぶたひきにく、ぶたにく、ベーコン、ウインナー、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	まるパン、でんぷん、はるさめ、じゃがいも、さんおんとう、あぶら	にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、セロリー、キャベツ、みかん	668	27.8
23	金		*ひじきご飯 *つくね焼き *さつま汁	★だいず、★あぶらあげ、とりひきにく、★たまご、とりにく、★とうふ、みそ、★ぎゅうにゅう、ひじき	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、☆パンこ、でんぷん、さつまいも、あぶら	にんじん、ねぎ、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、ごぼう、だいこん	668	34.1

毎年1月24から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。昔の給食や、日本各地の郷土料理を給食で作ります。

26	月		昔の給食 *麦ご飯 *かつお沢庵 *鯨のマリアソース *けんちん汁	かつおぶし、くじら、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、でんぷん、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま、あぶら	にんじん、こまつな、たくわん、しょうが、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	647	31.4
27	火		岡山の郷土料理 *岡山ぼら寿司 *沢煮椀 *ももゼリー	とりにく、★あぶらあげ、あなご、★えび、★たまご、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、のり、パールアガー	はいがまい、もちこめ、さとう、さんおんとう、あぶら	にんじん、こまつな、かんぴょう、ほししいたけ、たけのこ、れんこん、だいこん、ももジュース、もも	595	25.1
28	水		東京産の材料で作る！ *明日葉チャーハン *とびうおバーグ *東京うどの味噌汁	まぐろ、とびうお、とりひきにく、とりにく、とうふ、★たまご、みそ、★あぶらあげ、あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おおむぎ、☆パンこ、でんぷん、さんおんとう、じゃがいも、★ごまあぶら、あぶら	あしたば、ほうれんそう、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、うど、まいたけ	624	33.4
29	木		群馬の郷土料理 *おきりこみ *焼きまんじゅう *みかん	とりにく、★あぶらあげ、かまぼこ、みそ、★ぎゅうにゅう	さといも、☆ほうとう、こめこパン、さんおんとう、でんぷん、あぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ、みかん	639	26.0
30	金		東京の郷土料理 *深川飯 *揚げだし豆腐 *ちゃんこ汁	★あぶらあげ、あさり、★とうふ、とりひきにく、ちくわ、さけ、とりにく、みそ、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぷん、くずこ、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、しょうが、だいこん、まいたけ、はくさい、ねぎ	667	29.2

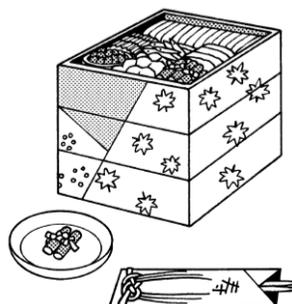
※食材料の入荷の状況により、材料が変更になる場合があります。ご了解下さい。

※表中の★印は本校児童の食物アレルギーとなる食品です。

※1月16日（金）は給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残高確認をお願いします。

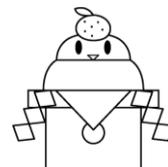
## おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



## 知っていますか？

### 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だい

だい」には、家が代だい続くよという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。