



| 日  | 曜日 | こんだてめい  | あか<br>からだをつくる                                 |                  | みどり<br>体のちょうしをととのえる    |  | きいろ<br>かやねつのもことになる                         |                                | 給食ひとくちメモ  | エネルギーKcal<br>タンパク質g<br>脂質g<br>塩分g<br>炭水化物g   |                                    |
|----|----|---|---|------------------|------------------------|--|--|--------------------------------|---|--|------------------------------------|
|    |    |   | 魚・肉・たまご<br>豆・豆製品                              | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 色のこい野菜<br>(緑黄色野菜)      | その他の野菜<br>きのこ・くだもの   | こく類・いも類<br>さとう                             | あぶら類<br>種実類                    |   |  |                                    |
| 5  | 火  | ハヤシライス<br>牛乳<br>やさいサラダ<br>だいだいのムース  | ぎゅうにく<br>ハム<br>とうにゅう                          |                  | にんじん                   | しょうが にんにく<br>たまねぎ きゅうり<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>キャベツ だいだい              | ハヤシルウ<br>さとう                               |                                | なたねあぶら  | 今日から3学期がはじまりました。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休む。そして、すこやかな心と体で、元気にすごしてほしいと思います。1月の給食目標は、「感謝の気持ちで食事しよう」です。    | 631<br>19.2<br>20.6<br>3.1<br>90.8 |
| 6  | 水  | ごはん<br>牛乳<br>いわしのうめ<br>こまつなのごまあえ<br>きりほしだいこんのもの   | いわし<br>あげ<br>ぶたにく                             |                  | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん | うめ もやし<br>きりほしだいこん<br>たまねぎ しょうが  | さとう<br>じゃがいも                               |                                | ごま<br>なたねあぶら  | 「いわし」は漢字で「魚へんに弱い」と書きまます。陸に上るとすぐ弱ってしまふところから、「よわし」と言われ、「いわし」へと変化したと言われています。カルシウムたっぷり含まれています。           | 629<br>26.2<br>16.8<br>1.8<br>85.5 |
| 7  | 木  | ごはん<br>牛乳<br>すぶた<br>こんにゃくサラダ  | ぶたにく<br>ハム                                    |                  | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>たけのこ しょうが<br>にんにく こんにゃく<br>もやし                       | こめこ<br>じゃがいも<br>くらざとう<br>かたくりこ<br>さとう      |                                | こめあぶら<br>ごまあぶら  | 健康に良いといわれている「酢」は、原料になる材料によって、名前が変わります。米など穀物を原料とした「穀物酢」、くだものを原料とした「果実酢」、玄米や大麦を使用したものを「黒酢」と呼びます。       | 652<br>21.9<br>18<br>1.6<br>98     |
| 8  | 金  | 【鏡開き給食】<br>ごはん 牛乳<br>れんこんはさみあげフライ<br>おそに<br>ささみのマヨネーズあえ                                     | とりにく<br>みそ<br>ささみ                             |                  | かぶのは<br>にんじん           | れんこん たまねぎ<br>はくさい かぶ<br>キャベツ きゅうり                                      | こむぎこ<br>パンこ<br>もち                          |                                | こめあぶら<br>マヨネーズ  | 1月11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、正月に神様や仏様にお供えした鏡もちを下げて食べる日本の年中行事です。神様や仏様に無病息災などを祈って供えられたもちをおしるこ・そうじなどにして食べられています。 | 634<br>19.3<br>18.5<br>1.9<br>94.5 |
| 12 | 火  | コッペパン<br>牛乳<br>あじフライ<br>ポテトサラダ<br>はくさいととりにくのスープ   | あじ<br>ハム<br>とりにく<br>きぬこしどうふ                   |                  | にんじん                   | きゅうり コーン<br>もやし はくさい<br>たまねぎ   | こむぎこ<br>パンこ<br>じゃがいも                       |                                | こめあぶら<br>ごまあぶら<br>マヨネーズ   | 「あじ」は「味が良い魚」ということから「あじ」と呼ばれるようになったそうぞうです。血や筋肉など体を作ってくれたたんぱく質・骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。          | 625<br>46.5<br>23.3<br>3.1<br>57.5 |
| 13 | 水  | もやしとこんぶのまぜごはん<br>牛乳<br>キャベツのごますあえ<br>みそけんちんじる<br>ワッフル                                       | ぶたにく<br>あげ みそ<br>もめんどうふ<br>とりにく<br>たまご        |                  | こんぶ<br>クリーム            | にんじん<br>こまつな   | だいずもやし<br>しょうが にんにく<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう ねぎ | さとう<br>こむぎこ                    | ごまあぶら<br>ごま   | 「こんぶ」は、料理をおいしくするうまみ成分が多く含まれています。また、カルシウムや鉄・食物繊維などの不足しやすい栄養素も多く含むので、「海の野菜」と呼ばれています。よくかんで食べましょう。       | 603<br>22.1<br>19.7<br>2.7<br>82.1 |
| 14 | 木  | みそラーメン<br>牛乳<br>ミニにくまん<br>こうみあえ   | ぶたにく<br>みそ                                    |                  | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな | もやし たまねぎ<br>ねぎ たけのこ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ                               | こむぎこ<br>さとう                                |                                | ごまあぶら   | みそラーメンの「みそ」は、丸岡で作られた「古城みそ」を使っています。坂井市でとれた大豆や米こうじを使って作られています。コクがあってまろやかな味わいが特徴です。よく味わって食べましょう。        | 663<br>25.5<br>16.3<br>3.3<br>100  |
| 15 | 金  | 【歯ッピー給食】<br>ごはん 牛乳<br>ぶたにくとやさいのみそれなべ<br>きりほしだいこんのサラダ<br>だいたいす<br>きなこだいす                     | ぶたにく<br>あげ ハム<br>もめんどうふ<br>だいたいす<br>きなこ       |                  | にんじん                   | だいこん はくさい<br>もやし しめじ<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>きりほしだいこん                    | さとう  | ごまあぶら<br>ごま                    | 今日は「歯ッピー給食」です。「きりほしだいこん」は、秋の終わりに冬にかけて収穫した大根を細かく切って乾燥させたものです。食物繊維やカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。         | 630<br>27.1<br>19.9<br>1.9<br>84   |                                    |
| 18 | 月  | ソフトめんキーマカレーソースかけ<br>牛乳<br>ツナサラダ<br>みかん  | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ツナ                           |                  | にんじん                   | にんにく しょうが<br>たまねぎ りんご<br>グリーンピース<br>キャベツ コーン<br>みかん                    | カレールウ                                      |                                | ごま<br>なたねあぶら  | 冬のくだものといえば、「みかん」がありますね。みかんのすっぱさは、クエン酸というもので、疲れをとる働きがあります。また、みかんには、かぜを予防してくれるビタミンCがたくさん含まれています。       | 715<br>29.1<br>24.6<br>3.6<br>123  |
| 19 | 火  | 【ふるさと給食】<br>ごはん 牛乳<br>ふくいサーモンフライ<br>ぜんまいのごまマヨネーズあえ<br>かいすくい                                 | ぶくいサーモン<br>ツナ<br>あげ                           |                  | にんじん                   | ぜんまい キャベツ<br>だいこん たけのこ<br>こんにゃく<br>ほししいたけ                              | こむぎこ<br>パンこ<br>さといも<br>さとう                 | ごまあぶら<br>ごま<br>マヨネーズ           | 今日は「ふるさと給食」です。「かいすくい」は福井の郷土料理です。正月料理などに作られています。かつては貝がらに柄をつけて、おたまりに使っていたことから、「貝すくい」の名前がついたと言われています。    | 706<br>27<br>25.4<br>1.5<br>89.3   |                                    |
| 20 | 水  | チキンピラフ<br>牛乳<br>やさいスープ<br>えだまめサラダ<br>りんごのタルト  | とりにく  |                  | にんじん                   | たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム えだまめ<br>グリーンピース コーン<br>はくさい たまねぎ<br>だいこん きゅうり りんご | じゃがいも<br>さとう<br>こめこ                        |                                | なたねあぶら  | チキンピラフに入っている「とりにく(チキン)」は、体を作るもとになるたんぱく質や、成長期のおなさんに欠かせないビタミンAがたくさん含まれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。        | 591<br>20.1<br>16.7<br>2.2<br>89.8 |
| 21 | 木  | 【アイアン給食】<br>ごはん 牛乳<br>さばのこうみあげ<br>はりはりづけ<br>ふゆやさいのそぼろに                                      | さば<br>ぶたにく<br>とりにく<br>あげ                      |                  | こまつな<br>にんじん           | しょうが<br>きりほしだいこん<br>きゅうり こんにゃく<br>だいこん れんこん<br>はくさい                    | かたくりこ<br>さとう<br>さといも                       | ごまあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>なたねあぶら | 今日は「アイアン給食」です。鉄分は、不足すると貧血になりやすいです。貧血になると、頭が痛くなったり、疲れやすくなったりします。今日のアイアン食材は、あげ・さば・こまつなです。               | 741<br>26.8<br>29.1<br>1.9<br>87.3   |                                    |
| 22 | 金  | ごはん<br>牛乳<br>ウインナーたまごまき<br>ミネストローネ<br>カラフルサラダ   | ウインナー<br>たまご<br>ベーコン<br>ハム                    |                  | パセリ<br>にんじん<br>トマト     | キャベツ たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>きゅうり コーン<br>はくさい                             | こむぎこ<br>じゃがいも                              |                                | なたねあぶら  | 野菜は色の濃い野菜とうすい野菜に分けることができます。色の濃い野菜は、包丁で切っても中まで濃い色をして、人参やトマトがこの仲間です。免疫力を高めてくれる栄養も含まれています。              | 622<br>20.1<br>22.8<br>2.1<br>81.2 |
| 25 | 月  | 【高知県ふるさと給食】<br>ごはん 牛乳<br>かつおフライ<br>いらともやしのいためもの<br>ぐるに                                      | かつお<br>ぶたにく<br>あげ                             |                  | にら<br>にんじん             | もやし だいこん<br>にんじん ごぼう<br>こんにゃく<br>ほししいたけ                                | こむぎこ<br>パンこ<br>さといも<br>さとう                 | ごまあぶら<br>なたねあぶら                | 今日は「高知県ふるさと給食」です。「ぐるに」とは、「一緒・集まり」といった高知県の方言で、色々な野菜をたくさん煮た料理です。寒い冬に体を温めてくれる根菜類もたくさん入っています。             | 621<br>24.6<br>17.8<br>1.6<br>88.2   |                                    |
| 26 | 火  | 【お楽しみ給食】<br>きなこあげパン<br>牛乳<br>ポトフ<br>フルーツポンチ   | きなこ<br>とりにく                                   |                  | にんじん<br>かぶのは           | キャベツ たまねぎ<br>かぶ パインかん<br>ももかん みかんかん                                    | さとう<br>じゃがいも                               |                                | ごまあぶら   | 給食で人気のメニューの一つ、きなこあげパンの「きなこ」は大豆をいってすりつぶし、粉にしたものです。「畑の肉」とよばれる「大豆」の栄養がそのまま含まれているので、とても体に良いです。           | 648<br>22.8<br>18.4<br>2.3<br>79.1 |
| 27 | 水  | 【山形県ふるさと給食】<br>ごもくぶかし 牛乳<br>あつやきたまご<br>もやしのゆかりあえ<br>いもこじる ラ・フランスゼリー                         | あげ<br>たまご<br>ぎゅうにく                            |                  | にんじん<br>しそ             | ごぼう きゅうり<br>ほししいたけ<br>ぜんまい もやし<br>だいこん こんにゃく<br>ねぎ ラ・フランス              | もちごめ<br>さとう<br>さといも                        |                                | ごまあぶら   | 今日は「山形県ふるさと給食」です。「ごもくぶかし」は季節の野菜や山菜をいれたおこわです。山形県ではおこわのことを「おふかし」と言うので、この名前がつけました。もち米が入っていてもちもちしています。   | 559<br>21.6<br>17.9<br>2.8<br>66.8 |
| 28 | 木  | 【ふくい地場産学校給食推進事業給食】<br>しらくきごぼうごはん 牛乳<br>ススキのフライらっきょうタルタルソースかけ<br>すましじる<br>ほうれんそうのおひたし みずようかん | あげ とりにく<br>ススキ<br>たまご<br>きぬこしどうふ<br>かつおぶし あずき |                  | ほうれんそう<br>からし          | しらくきごぼう<br>らっきょう<br>きゅうり たまねぎ<br>まいたけ ねぎ<br>もやし きりほしだいこん               | さといも<br>さとう<br>くらざとう<br>パンこ<br>かたくりこ       | ごまあぶら<br>マヨネーズ                 | 今日は「ふくい地場産学校給食推進事業給食」です。「しらくきごぼう」は春江町で作られている福井県の伝統野菜です。根は短く、くきが白くて長いのが特徴です。葉・くき・根全てを食することが出来ます。       | 701<br>27.6<br>20.8<br>2.8<br>96.7   |                                    |
| 29 | 金  | 【福井県給食】<br>しょうゆカツどん<br>牛乳<br>ちょうじゅなます<br>ふくいめくじる  | ぶたにく<br>あげ<br>みそ<br>うちまめ                      |                  | にんじん                   | キャベツ だいこん<br>きゅうり まいたけ<br>ひらたけ たまねぎ<br>ねぎ                              | こむぎこ<br>パンこ<br>さとう<br>じゃがいも                | ごまあぶら<br>ごま                    | 今日は「福井県給食」です。福井県と言えばソースかつ丼が有名ですが、しょうゆかつ丼も新しい福井の味として定着しつつあります。カツの素材を活かすしょうゆたれ、あっさりとした味わいがしょうゆかつ丼の特徴です。 | 642<br>24.3<br>16.8<br>3.1<br>86.5   |                                    |

※ 献立は、物資の都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



はしは、毎日持ってきてください!



印の日はスプーンがつきます。

★ 1月25日(月)～1月29日(金)は給食週間です。給食時間に校内放送で給食についてお知らせします★

- ・1月25日(月)：給食週間の意義や歴史
- ・1月28日(木)：らっきょうについて

- ・1月26、27日(火、水)：給食に関するクイズ
- ・1月29日(金)：給食室の紹介

