

1月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9	木			まっちゃあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ きょうりきこ あぶら さとう	596	25.1	
				とうふのスープに	とりにく とうふ ほたて	かたくりこ			にんじん だいこん たまねぎ こまつな
				はなやさいサラダ		さとう あぶら			ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし
<p>1月11日は「かがみびらき」です。お正月にお供えした鏡餅を割り、おしるこや揚げ餅にして食べる日本の習わしです。鏡餅の中には神様が宿っているとされています。餅を「開く」ことで、1年間の幸せ、病気がないことを願います。</p>									
10	金			なめし		こめ むぎ ごま	ひろしまな	679	28
				たらのゆずたつたあげ	たら	かたくりこ あぶら	ゆず		
				さきたまじる	とりにく みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ		
				しらたまぜんざい		もちごめ あずき さとう			
14	火			むぎごはん		こめ むぎ		605	28
				ドライカレー	とりにく ソイミート	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう ほしぶどう ピーマン		
				てづくりふくじんづけ			きゅうり だいこん れんこん しょうが にんじん		
				はるか			はるか		
15	水			むぎごはん		こめ むぎ		571	26.7
				だいこんのあつあつに	とりにく あぶらあげ みそ	こんにゃく あぶら さとう	だいこん にんじん しょうが		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ		
				なっとう	だいず				
16	木			こまつなチャーハン	ぶたにく なると	ごまあぶら ごま	にんにく にんじん ながねぎ こまつな とうもろこし	596	24.3
				にくだんごスープ	とりにく	かたくりこ あぶら	にんじん はくさい たまねぎ しょうが ながねぎ		
				かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう	かぼちゃ		
17	金			むぎごはん		こめ むぎ		630	24.3
				わふうコロツケ	とりにく	じゃがいも こむぎこ あぶら しらたき	たまねぎ		
				とんじる	ぶたにく	こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
				いそかあえ	のり		こまつな りょくとうもやし キャベツ		
20	月			カレーチーズドッグ	だっしふんにゅう チーズ とりにく ソイミート	こむぎこ きょうりきこ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	572	30
				やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン		
				にんじんのラペ		オリーブオイル	にんじん バジル にんにく		
21	火			むぎごはん		こめ むぎ		598	23.3
				キムたまどん	とりにく たまご	ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい ピーマン		
				てづくりはるまき	ぶたにく	はるさめ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	たけのこ キャベツ		
				ちゅうかきゅうり		ごまあぶら ごま	きゅうり にんにく しょうが		

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
22	水			じごなうどん		きょうりきこ	591	19.9	
				カレーうどん	とりにく あぶらあげ	カレールウ かたくりこ			にんじん ながねぎ たまねぎ
				いももち	のり	じゃがいも バター かたくりこ			
				キャベツのうめあえ	こんぶ	さとう			キャベツ きゅうり うめ
23	木			かてめし	とりにく	あぶら さとう	579	26.3	
				てづくりたまごやき	たまご どうふ	あぶら			ながねぎ にんじん
				つみっこ	ぶたにく	こんにゃく こむぎこ あぶら			だいこん れんこん しめじ こまつな にんじん ながねぎ
				*「つみっこ」は、埼玉県の郷土料理です。小麦粉で練った生地を「つまみながら」入れることから、このよ うな名前合つかしました。					
24	金			むぎごはん		こめ むぎ	584	22.8	
				じゃがいものにくみそあえ	とりにく みそ	じゃがいも さとう みりん			にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース
				のりずあえ	のり				キャベツ りょくとうもやし にんじん
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	ごま みりん			
27	月			ソフトフランスパン		きょうりきこ	582	26.3	
				コーンクリームスープ	チキンハム ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ バター なまクリーム			にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ
				たらのマーマレードソース	たら	あぶら かたくりこ マーマレードジャム			にんにく
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう			だいこん きゅうり にんじん
28	火			むぎごはん		こめ むぎ	580	24.9	
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう			にんじん たまねぎ グリーンピース
				ゆかりあえ					キャベツ きゅうり あかじそ
				かんばちそぼろふりかけ	かんばち	みりん			しょうが
29	水			わふうスパゲッティ	ベーコン ほたて いか	こむぎこ あぶら	571	22.1	
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう			かぼちゃ たまねぎ きゅうり
				とうふドーナツ	とうふ	ホットケーキのこな あぶら さとう			
30	木			むぎごはん		こめ むぎ	657	29.9	
				もずくどん	とりにく もずく	ごまあぶら かたくりこ さとう			にんじん たまねぎ ピーマン どうもろこし
				ししゃもフライ	ししゃも	こむぎこ あぶら			
				ごじる	ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こんにゃく			にんじん だいこん こまつな
31	金			🍷おはなし給食🍷 今月は「おしゃべりなたまごやき」より、「ふしぎなめだまやき」が登場します！				582	19.8
				ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース どうもろこし		
				ミネストローネ	チキンハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ セロリ にんじん ラティーナかぶ トマト		
				ふしぎなめだまやき	ぎゅうにゅう かんてん	さとう	もものかんづめ		

1月24日から1月30日まで「全国学校給食週間」です。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、学校給食は重要な役割を果たしています。慈恩寺小の給食委員会では、「残さず食べてもらうためにどんなことができるだろう?」と意見を出し合い、PR動画を作成しました。調理員さんにインタビューをしたり、残った給食を調べるたりするなど、少しでも残菜を減らそうと取り組みました。慈恩寺小の子どもたちに、調理員さんや、給食委員たちの想いが伝わればよいなと思っています。ぜひご家庭でも、お子さんが「残さず食べること」を意識できるよう、声掛けしていただけると幸いです。