



日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
10 火			<h1>始 業 式</h1>			<p>今年もよろしく</p>	<p>3学期 給食スタート</p>
11 水	おめでとうごはん		松風焼き 七草汁 栗きんとん	七分づき米、赤米、でん粉、砂糖、ごま、くり、水あめ、さつまいも	出し昆布、牛乳、豆腐、とり肉、みそ、のり、油揚げ、みそ	ショウガ、にんじん、長ねぎ、大根、白菜、春菊、カブ、せり、みつば	3学期最初の給食は日本の伝統食メニューです。松風焼きは給食では難しいですがおせち料理では羽子板型に作られて末広の形が縁起が良いと言われてい
12 木	長崎ちゃんぽん		華風サラダ 磯辺餅	中華めん、春雨、ごま、もち	ぶた肉、えび、いか、なると、豆乳、牛乳、卵、のり	ニンニク、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、キクラゲ、きゅうり、チンゲン菜、大豆もやし	栗きんとんは金の布団という意味で財運をもたらすという意味があります。また、7日に食べる七草粥にちなみ七草汁を作ります。12日の給食では11日の鏡開きにちなんで
13 金	ピラフ		鱈フライ ミネストローネ 果物	七分づき米、バター、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	とり肉、えび、牛乳、スクワッド、ベーコン	玉ねぎ、枝豆、キャベツ、セロリ、ニンニク、トマト、マッシュルーム、みかん	鏡開きにて
16 月	山菜おこわ		魚の西京焼き かきたま汁 春菊のおひたし	もち米(α化米)、でん粉	牛乳、キンメダイ、みそ、卵、もずく、豆腐	ぜんまい、わらび、ショウガ、エノキ、タケノコ、小松菜、長ねぎ、春菊、ほうれん草、もやし	春菊は1年中出回っていますが、冬に旬を迎える葉野菜です。鍋などにもよく使われていますが、給食ではあえものにします。
17 火	キーマ カレーライス		サイコロサラダ メイプルヨーグルト	七分づき米、じゃがいも、バター、小麦粉、メイプルシロップ	ぶた肉、牛乳、いんげん豆、大豆、金時豆、枝豆、チーズ、ヨーグルト	ニンニク、ショウガ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、枝豆、大根、きゅうり、りんご、もも、みかん	メイプルシロップは、サトウカエデの樹液を濃縮させて作られた甘味料です。
18 水	けんちんうどん		わかめとほたてサラダ スイートポテト	うどん、こんにゃく、砂糖、さつまいも、バター、くり	油揚げ、牛乳、ほたて、わかめ、生クリーム、調理用牛乳	ゴボウ、大根、にんじん、長ねぎ、シイタケ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	ほたてには味覚障害を予防する亜鉛が含まれています。亜鉛が不足すると味を感じなくなる可能性があります。
19 木	ごはん		豆鮭のピリ辛揚げ 厚揚げの四川風 ナムル 果物	七分づき米、でん粉、油、ごま	牛乳、豆あじ、ぶた肉、厚揚げ	長ねぎ、ニンニク、白菜、にんじん、竹ノ、玉ねぎ、もやし、キクラゲ、シイタケ、ほうれん草、天草	<p>今月の果物</p> <p>13日 みかん</p> <p>19日 天草</p> <p>23日 クレメンティン</p> <p>24日 ほんかん</p> <p>25日 いちご</p> <p>26日 きんかん</p> <p>31日 デコポン の使用を予定しています。</p>
20 金	もぶり		唐草焼き 沢煮椀 糸寒天のごま酢あえ	七分づき米、でん粉、じゃがいも、こんにゃく、ごま	ぶた肉、豆腐、糸昆布、卵、ジョア、とり肉、豆腐、糸寒天	ショウガ、エノキ、にんじん、竹ノ、シイタケ、キャベツ、ほうれん草、長ねぎ、いんげん、ゴボウ、大根、きゅうり、玉ねぎ	
23 月	ガーリックライス		豆腐グラタン ジュリエンスープ 果物	七分づき米、小麦粉、バター、じゃがいも	牛乳、とり肉、豆腐、チーズ、調理用牛乳、いんげん豆、ベーコン	ニンニク、玉ねぎ、にんじん、セロリ、小松菜、クレメンティン	グラタンはフランスの郷土料理です。オープンなどで表面に焦げ目をつける調理法を「グラタン」と呼んでいます。
24 火	むぎごはん		鮭の塩焼き つぼん汁 果物 たくあんの香り炒め☆	七分づき米、麦、こんにゃく、ごま	牛乳、さけ、とり肉、厚揚げ、おかか	大根、にんじん、長ねぎ、シイタケ、たくあん、ほんかん	約130年前の日本で出た初めての給食に似せた献立にしました。当時は牛乳も果物も汁物も付いていない給食です。
25 水	ごはん		酢豚☆ パンサンスー 果物	七分づき米、でん粉、じゃがいも、春雨	牛乳、ぶた肉、ハム	ショウガ、にんじん、玉ねぎ、タケノコ、ピーマン、シイタケ、きゅうり、キャベツ、いちご	酢豚は豚肉や野菜を油で揚げてから甘酢あんにかからめます。

※献立の後半はうら面に続きます。

※1月10日(火)は給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。



【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	612
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.9
脂質(g)	14.4~21.7	19.5