

<h3>新献立紹介</h3> <p>13日(水) ハムとチンゲン菜と卵とじ 14日(木) ほうれん草のサラダ 21日(木) 白菜のおかか 22日(金) たららのポン酢ソース</p>	<p>12日(火)</p> <p>牛乳 和風ハンバーグ もやしの炒め物</p> <p>ごはん ポテトサラダ</p> <p>牛乳 鶏にら丼</p> <p>ごはん ハムとチンゲン菜の卵とじ こんにゃくの煮物</p> <p>牛乳 ホキの竜田揚げ いんげんの炒め物</p> <p>菜めし ほうれん草のサラダ</p> <p>牛乳 豚肉の香り炒め 揚げ巻巻・田作り</p>	<p>13日(水)</p> <p>牛乳 鶏にら丼</p> <p>ごはん ハムとチンゲン菜の卵とじ こんにゃくの煮物</p> <p>牛乳 ホキの竜田揚げ いんげんの炒め物</p> <p>菜めし ほうれん草のサラダ</p> <p>牛乳 豚肉の香り炒め 揚げ巻巻・田作り</p>	<p>14日(木)</p> <p>牛乳 ホキの竜田揚げ いんげんの炒め物</p> <p>菜めし ほうれん草のサラダ</p> <p>牛乳 豚肉の香り炒め 揚げ巻巻・田作り</p>	<p>15日(金)</p> <p>牛乳 豚肉の香り炒め 揚げ巻巻・田作り</p>
	<p>18日(月)</p> <p>アシドミルク ドライカレー</p> <p>ごはん たらフライ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>19日(火)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>20日(水)</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>21日(木)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>
<p>25日(月)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>26日(火)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>27日(水)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>28日(木)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>	<p>29日(金)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>牛乳 鶏肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p>

あけましておめでとうございます

1月15日(金)は小正月です

元日に神様をお迎えする行事を「大正月」といい、「小正月」は農作物の豊作や家族の健康を願う正月行事のことをいいます。小正月の代表的な行事は、豊作をお祈りする「竊玉飾り」、門松やしめ飾りなどの正月飾りを神社の境内で燃やす「どんど焼き」などがあります。小正月には、小豆粥を食べる風習があり、小豆の赤い色が邪気を払うと伝えられ、一年を健康に過ごせるといわれています。

☆☆献立紹介☆☆

なます

紅白なますは千切りにした大根とにんじんを、塩でしんなりさせて水気を絞り、三杯酢や甘酢などで和えたものです。大根とにんじんが水引きのように紅白であることからお祝いの時によく食べられます。

田作り

小さなカタクチイワシを干して乾物にし、それを炒って醤油・砂糖・みりんを煮詰めたものです。カタクチイワシの干したものを「ごまめ」といいます。昔は田んぼの肥料に干したイワシを使っていました。五穀豊穣を願い、重箱の中に小さなイワシを尾頭つきで入れます。

牛乳をしっかりと飲もう!

牛乳は、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよく含んでいます。特にカルシウムは、骨や歯をつくる大切な材料になり、不足すると将来、骨粗しょう症になりやすくなります。10代のごころに牛乳を積極的に飲み、体にカルシウムをためておきましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	776	28.2	24.1	3.1	318	3.0	239	0.36	0.45	16	4.8
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



日・曜日	献立名	小麦	大豆	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	魚	野菜	果物	ナッツ	その他
12日(火)	牛乳				●							
	ごはん											
	和風ハンバーグ・もやしの炒め物					●	●					
	小松菜とベーコンのスパゲッティ	●										
13日(水)	牛乳				●							
	ごはん											
	鶏こら餅	●					●					
	きんぴら	●					●					
14日(木)	牛乳				●							
	ごはん											
	ハムとチンゲン菜の卵とじ・こんにゃくの煮物	●					●					
	しば漬け	●					●					
15日(金)	牛乳				●							
	ごはん											
	豚肉の香り炒め	●					●					
	里芋のそぼろ煮	●					●					
18日(月)	牛乳				●							
	ごはん											
	ドライカレー	●					●					
	もやしとにらの炒め物	●					●					
19日(火)	牛乳				●							
	ごはん											
	酢豚	●					●					
	蒸ししゅうまい	●					●					
20日(水)	牛乳				●							
	ごはん											
	コービー牛乳	●										
	クリームシチュー	●					●					
21日(木)	牛乳				●							
	ごはん											
	さばの香味揚げ・いんげんの炒め物	●					●					
	大根とベーコンの煮物	●					●					
22日(金)	牛乳				●							
	ごはん											
	豆腐チヂミ	●					●					
	ウインナーポテト	●					●					
25日(月)	牛乳				●							
	ごはん											
	豚肉とキャベツのみそ炒め	●					●					
	にんじんしりしり	●					●					
26日(火)	牛乳				●							
	ごはん											
	さわらの野菜あんかけ	●					●					
	鶏ごぼうそぼろ	●					●					

献立は内容の一部変更する場合があります。



日・曜日	献立名	小麦	大豆	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	魚	野菜	果物	ナッツ	その他
27日(水)	牛乳				●							
	ごはん											
	冬野菜のカレーライス	●							●			
	ヒレカツ	●							●			
28日(木)	牛乳				●							
	ごはん											
	八宝菜	●							●			
	揚げぎょうざ	●							●			
29日(金)	牛乳				●							
	ごはん											
	ピピンバ	●							●			
	キムチとにらの炒め物	●							●			

1月24日~30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校でお弁当を持って帰ることができない児童を対象に行われたのが始まりです。給食週間は、食べものや給食に関わってくれている人たちに感謝する週間です。

貝塚市の今年の給食週間のテーマは『元気な体を手に入れよう!』です。肉・魚・野菜などをバランスよく食べることで元気に過ごすことができます。給食週間中には肉・魚・野菜をたくさん取り入れた献立が出ます。おいしくいただきます!



25日(月)
豚肉とキャベツのみそ炒め
にんじんしりしり

豚肉とキャベツを炒め、みそ、砂糖で味付けした料理です。

26日(火)
さわらの野菜あんかけ
鶏ごぼうそぼろ

さわらにはビタミンB₂・DHA・EPAが含まれています。ごぼうには食物繊維が含まれ、腸を掃除し、便秘を予防します。

27日(水)
冬野菜のカレーライス

じゃがいもの代わりに冬が旬の大根が入っています。

28日(木)
八宝菜

豚肉やイカ、野菜などを油で炒め、片栗粉でとろみをつけた中華料理です。

29日(金)
ピピンバ

野菜をごま油で和えたナムルと味付けした肉を、ごはんよく混ぜて食べます。

