



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	び ough	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちよしを ととのえるもとになるしよくひん			
12	木	くろざとうむしパン			ほうとう ちくわのてんぶら(ぜんがくねん1ぼん) はくさいとくきわかめのサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅうぶたばら あ ぶらあげ しろみそ ちくわ くきわかめ	むしパン ほうとう あぶ らこむぎこめこ	ねぎ ごぼう にんじん だい こん ぶなしめじ かぼちゃ はくさい もやし	22.8 621		1月の献立目標 『体を温める献立、年始らしい献立』
お正月(しょうがつ)											
13	金	くろまめいり まぜごはん			とりにくとこまつなのぞうに にしめ みかん	あぶらあげくろまめ ぎゅう にゅうとりむね ちらし かまぼことりもも さつま あげ	こめ あぶら さとうもち さ とも	にんじん ねぎ こまつな しょう が ごぼう こんにやく れ んこん ほししいたけ みか ん	22.3 541	みかんのたべのこしは しかくいフライヤーにもどし ます。	あけましておめでとございます。 1月の給食には、これから始まる一年 を無事に過ごせるようにと願いを込め た年始の行事食と、体を温める献立を 取り入れています。
春(はる)の七草(ななくさ)											
16	月	なめし			ななくさじる とりにくのてりやき さつまいもとりんごのきんとん	ぎゅうにゅう とりもも	こめ あぶら しろこま さと う さつまいも パター	あおな にんじん だいこん かぶ こまつな にんにくり んご	22.3 575		
17	火	スパゲティ ミートソース			さけのムニエル れんこんサラダ (ソイドレッシング) プリン	ぶたもも チーズ ぎゅう にゅう さけ	スパゲティ パター さと う こめ あぶら ドレッシ ング プリン	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ れんこん	29.9 638	プリンにはスプーンがつきま す。	13日(金) お正月の献立 雑煮とは、餅の入った汁のことで す。
18	水	ハヤシライス			じゃここんぶサラダ (あおじそドレッシング) ぼんかん	ぶたもも ぎゅうにゅう こ んぶ ちりめん	こめ あぶら こむぎこ まあぶら	にんにくたまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな ぼ んかん	18.9 592	ぼんかんのたべのこしは しかくいフライヤーにもどし ます。	神様にお供えした餅を雑煮に入れ、一 年の無事を祈りながら食べます。 煮しめは、お正月に食べるおせち料 理に入っている煮物です。いろいろな縁 起のよい食べ物が入ります。
19	木	せわりコッペパン			ふゆやさいのクリームに あらびきウインナーのケチャップソース ゆでせんきゃべツ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう とりむね う ずらたまご ウインナー	コッペパン あぶら こむぎ こ パター でんぷん マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム キャベツ	24.4 649	せわりコッペパンにウイン ナーとキャベツをはさんでた べます。	
大寒(だいかん)											
20	金	きびおこわ			さけかすいりとしんじる ぶりのおろしだれがけ はくさいとこまつなのりあえ (わふうドレッシング)(きざみのり)	ぎゅうにゅうぶたばら あ ぶらあげ あかみそし ろみそ ぶりのり	こめもちこめ あぶら き び さけかす こめこ さと うドレッシング	にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ はくさい こ まつな	27.8 681		16日(月) 春の七草の献立 1月7日に、一年間の健康を祈りなが ら七草がゆを食べる風習があります。 七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべ ら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ (大根)のことで
23	月	ぶたのしょうがやき まぜごはん			じゃがいもとえのきのみそしる にびたし ぼんかん	ぶたもも ぎゅうにゅう わ かめ あかみそしろみそ あぶらあげ	こめ あぶら さとうじゃが いも ごまあぶら しろこま	しょうが えのきたけ ねぎ みずな にんじん こまつな はくさい ぼんかん	24.4 552	ぼんかんのたべのこしは しかくいフライヤーにもどし ます。	
24	火	ほうれんそう しよくパン			スコッチブロス ポテトミートグラタン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりむね ベーコン ぶたもも チーズ	ほうれんそうパン オリー ブあぶら おおむぎ あぶ ら じゃがいも しらたまも ち さとう	にんにくにんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ト マト みかん ももパイナップ ル	23.4 614	グラタンのたべのこしは しよつかんに、カップはしかく いフライヤーにもどします。	
学校給食週間(がっこうきゅうしよくしゅうかん)											
25	水	ごはん (カットのり)			ふゆやさいのみそしる ぎんざけのしおやき きんぴらごぼう(のざわな)	のり ぎゅうにゅう あぶら あげ しろみそ あかみそ ぎんざけ	こめ あぶら さとうし ろこま	はくさい だいこん にんじん ねぎ れんこん ごぼう こんに やくのざわな	27.8 604	カットのりでごはんときんざ けをまいてたべます。	はつか(金) 大寒の献立 大寒とは、一年で最も寒い時期です。 この日の豚汁には、体を温める効果 のある酒かすを入れます。酒かすは、 ふっさしないさかぐら 福生市内の酒蔵のものを 使用する予定です。
26	木	ピタパン			ポークビーンズ めかじきのガーリックソテー カリフラワーサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう だいたい ぶた かた めかじき	ピタパン パター さとう あ ぶら マヨネーズ	にんにくたまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ト マト パセリ カリフラワー キャベツ	32.4 570	ピタパンにポークビーンズを はさんでたべます。	

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
岐阜県(ぎふけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
27	金	ごはん			かきたまじる けいちゃん みかん	ぎゅうにゅう たまご ちら しかまぼこ とりもも あか みそ	こめ あぶら でんぶん ご まあぶら さとう	ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく にんじん キャベツ にら みかん	24 527	みかんのたべのこしは しかくいフライヤーにもどし ます。
30	月	ごはん			いしかりじる とりのからあげ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぎんざげ な まあげ しるみそ とりもも	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん だいこん ねぎ しょ うが ぼんかん	25.6 617	ぼんかんのたべのこしは しかくいフライヤーにもどし ます。
31	火	はちみつしょくパン			トマトとたまごのスープ いかにチーズやき おうとう缶(かん)	ぎゅうにゅう ベーコン た まご いか チーズ	はちみつしょくパン あぶ ら でんぶん	たまねぎ こまつな トマト ぶ な しめじ もも	28.1 560	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※28年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(火)です。納め忘れのないようお願い いたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 597 キロカロリー	たんぱく質 25.3 グラム		



あけましておめでとう 2017年

ふゆやす お あたら とし はじ いま がくねん す のこ がつ い
 冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、
 2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早
 く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事
 食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の
行事食

しょうがつ
正月

おせち料理

ななくさ
七草 (1/7)

七草がゆ

かがみびら
鏡開き
(1/11)

お汁粉 など

こしょうかつ
小正月 (1/15)

あずきがゆ

1月24日から30日は、学校給食週間です。

日本における学校給食は、今から120年以上も前の1889年(明治22年)に、山形
 県鶴岡市にある忠愛小学校で始まったといわれています。当時、家が貧しくお弁当
 を持ってこれない子どもたちのために出した食事が給食の始まりであるといわれ
 ています。その後、給食は各地に広がっていきましたが、戦争の為に一時中断され
 ました。戦後、食糧不足により子どもたちの栄養不足が問題となり、昭和22年1月
 より給食を再開することとなりました。これを受け、まず試験的に12月24日、三都
 県(東京都、神奈川県、千葉県)で給食が実施されました。それ以来、この日を学
 校給食感謝の日と定めていましたが、昭和25年より新たに冬休みと重ならない1月
 24日から30日までの一週間を「学校給食週間」と決めました。

【給食が始まった当時の献立】※25日(水)は、当時の献立をイメージしています。

おにぎり

焼き魚

つけもの

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しょつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちょうしを とどえるもとになるしょくひん			