



日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I ⁺ 初 ⁺ (kcal)	外 ⁺ パ ⁺ ク ⁺ 質 (g)
11 (水)	五目御飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	667	25.9
	七草汁	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ だいこん はくさい しゅんぎく かぶ葉 せり ねぎ こまつな 清酒		
	白玉ぜんざい	白玉もち あずきあん 食塩		
12 (木)	照り焼きチキンバーガー	とり肉 子供パン でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 しょうが キャベツ 清酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう	586	25.9
	ミラノ風野菜スープ	ベーコン マカロニ じゃがいも オリーブ油 キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト 塩 こしょう		
13 (金)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	591	27
	鮭ふりかけ	鮭ほくし身 ちりめんじゃこ のり ごま 清酒		
	マーボー大根	ぶた肉 みそ 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん ねぎ たら だいこん 清酒 しょうゆ トウバンジャン ラー油 みりん		
	ナムル	切干し大根 もやし こまつな にんにく 三温とう ごま油 ごま しょうゆ ラー油		
16 (月)	みそ煮込みうどん	ぶた肉 あぶらあげ かまぼこ みそ 八丁みそ 冷凍うどん 米サラダ油 ごま油 ごぼう にんじん だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ 清酒 しょうゆ みりん	591	29.6
	豆腐ナゲット	高野豆腐 とうにゅう とり肉 でん粉 なたね油 ねぎ 切干し大根 しょうが 食塩 清酒 しょうゆ みりん		
	おひたし	三温とう にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒		
	いちご	いちご		
17 (火)	りんごジュース	りんごジュース	622	19.3
	カレーピラフ	ウインナー ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉		
	ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒		
	アイスクリーム	アイスクリーム		
18 (水)	はちみつパン	はちみつパン	550	26.2
	白身魚のマリネ風	カレイ 薄力粉 なたね油 米サラダ油 たまねぎ にんじん トマト 食塩 こしょう 粉パセリ 穀物酢		
	きゃべつのスープ	ぶた肉 じゃがいも マカロニ 米サラダ油 にんじん キャベツ スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ		
19 (木)	ほうれん草のペペロンチーノ	ベーコン スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 にんにく とうがらし たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 精製塩 食塩 こしょう しょうゆ	621	28.1
	いかサラダ	イカ 米サラダ油 三温糖 薄力粉 なたね油 キャベツ きゅうり にんじん こしょう 穀物酢 食塩 ぶどう酒		
	抹茶ミルクゼリー	牛乳 生クリーム ゼラチン さとう 抹茶 粉かんでん		
20 (金)	コーンの茶飯	米 むぎ スイートコーン しょうゆ 清酒	543	20.9
	みそおでん	こんぶ さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき みそ こんにゃく さといも 竹輪ふ だいこん 清酒		
	いよかん	いよかん		
23 (月)	ゆかりごはん	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒	603	23.9
	肉じゃが	ぶた肉 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 にんじん たまねぎ 清酒 食塩 みりん しょうゆ		
	豆腐とわかめの味噌汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ ねぎ 清酒		
24 (火)	チーズ磯辺もち	チーズ のり もち しょうゆ	526	19.7
	打ち込み汁	あぶらあげ ぶた肉 乾麺 米サラダ油 ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな しょうゆ 清酒 みそ		
	みかん	みかん		
25 (水)	きな粉トースト	ソフトマーガリン きな粉 食パン 三温糖 はちみつ	732	30.7
	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
	コーンサラダ	ごま油 三温とう にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン 穀物酢 しょうゆ こしょう		
26 (木)	ウインナーピラフ	ウインナー ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ 赤ピーマン スイートコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	595	18.3
	にんじんのポターージュ	牛乳 生クリーム バター 米 にんじん じゃがいも 食塩 こしょう		
27 (金)	栗原小投票1位献	★どの献立が1位になったかはお楽しみです★	640	21.6
30 (月)	きのこスパゲッティー	ベーコン イカ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ほうれん草 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	611	24.8
	ツナサラダ	ツナ 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう		
	アップルスイートポテトパイ	生クリーム さつまいも さとう ぎょうざの皮 なたね油 りんご缶		
31 (火)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ぶどう酒 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ガラムマサラ	668	21.6
	よくばりサラダ	ひじき 三温とう にんじん きゅうり キャベツ 切干し大根 たまねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。「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こめた、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24日から30日は全国学校給食週間です



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止することが決まりました。現在では、食べるのが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスのよい食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。毎年、栗原小学校では、『給食』をテーマに給食委員会の児童が考えた劇を校内で配信しています。自分の食事を振り返ることで、朝早くから調理をしていただての調理員さんに感謝をしたり、旬の食材を体に取り入れることの大切さを知ることができたりします。家庭でも、給食について話題にしてみてもいいですね。

寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、手先や足先が冷えます。体の抵抗力の低下などといった症状が現れ、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元氣 乗り切りましょう。体を温める食材には、たまねぎ、こまつな、しょうが、みそ、チーズ、豚肉、赤身の魚があります。豚肉には、筋肉を作るたんぱく質が多く含まれ、しょうがには、辛味成分のジンゲロンに、身体を温め、血行を改善する効果があります。豚肉のしょうが焼きはおすすめの料理になります。