



| 日曜 | こんだて | おもな食品 | 1人あたり (kcal) | 外食品質 (g) |
|--------|---------------------|--|-----------------|-------------|
| 10 (金) | 大豆入りひじきごはん | とり肉 だいず あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 米サラダ油 三温糖 ひじき にんじん 食塩 しょうゆ 清酒 | 688 | 28 |
| | 七草汁 | とり肉 油揚げ とうふ みそ だいこん はくさい しゅんぎく みずな みつば ねぎ こまつな 清酒 | | |
| | 白玉ぜんざい | 白玉もち つぶあずきあん 食塩 | | |
| 14 (火) | ジョア(ブルーベリー) | ジョア(ブルーベリー) | 671 | 26.5 |
| | かぼちゃのクリーム スパゲッティ | ウインナー 牛乳 生クリーム スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ マッシュルーム かぼちゃペースト 精製塩 食塩 こしょう 粉パセリ | | |
| | いかサラダ | いか 米サラダ油 薄力粉 三温糖 なたね油 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 食塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒 | | |
| 15 (水) | 鶏そぼろ丼 | とり肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま しょうが にんじん さやいんげん 清酒 しょうゆ みりん | 619 | 27.9 |
| | 冬野菜のみそ汁 | あぶらあげ とうふ みそ にんじん はくさい だいこん こまつな えのきたけ 清酒 | | |
| 16 (木) | 黒パン | 黒パン | 599 | 22.1 |
| | ポテトの チーズソースがけ | 牛乳 生クリーム チーズ ハム じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ | | |
| | はくさいのスープ | ぶた肉 でん粉 米サラダ油 にんじん はくさい ぶなしめじ 食塩 こしょう しょうゆ | | |
| 17 (金) | 五目御飯 | あぶらあげ とり肉 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ぶなしめじ 清酒 みりん しょうゆ | 595 | 27.1 |
| | さばの塩焼き | さば文化干し | | |
| | おかか和え | かつおぶし 三温糖 こまつな はくさい えのきたけ にんじん しょうゆ 清酒 | | |
| 20 (月) | カフェオレ揚げパン | 脱脂粉乳 コッパン なたね油 三温糖 インスタントコーヒー | 608 | 23.2 |
| | ポテチキンサラダ | とり肉 マヨネーズ(卵なし) じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒 | | |
| | ワンタンスープ | とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン にんじん もやし ねぎ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ | | |
| 21 (火) | チキンライス | とり肉 米 むぎ 米サラダ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム 食塩 パプリカ粉 トマトケチャップ こしょう | 539 | 22.4 |
| | ABCスープ | ベーコン 米サラダ油 マカロニ はくさい たまねぎ にんじん ホールコーン ぶどう酒 しょうゆ 食塩 こしょう 粉パセリ | | |
| | みかんゼリー | ゼラチン さとう 粉かんてん みかんジュース | | |
| 22 (水) | 和風スパゲッティ | とり肉 刻みのり スパゲティ 米サラダ油 にんにく たまねぎ えのきたけ ごぼう 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ | 606 | 23.3 |
| | こんにゃくサラダ | 米サラダ油 サラダこんにゃく 三温糖 ごま油 だいこん はくさい にんじん きゅうり | | |
| | にんじんケーキ | 鶏卵 牛乳 ソフトマーガリン 米サラダ油 三温糖 薄力粉 にんじん 粉糖 ベーキングパウダー | | |
| 23 (木) | 麦ごはん | 米 むぎ 米サラダ油 清酒 | 534 | 24.9 |
| | 魚の照り焼き | ホキ ごま油 清酒 みりん しょうゆ | | |
| | 磯香和え | 刻みのり こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん | | |
| | じゃがもちスープ | とり肉 じゃがいも でん粉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ こまつな 食塩 清酒 みりん しょうゆ | | |
| 24 (金) | 麦ごはん | 米 むぎ 米サラダ油 清酒 | 637 | 25.2 |
| | 鶏肉のねぎソースがけ | とり肉 なたね油 でん粉 米サラダ油 たまねぎ ねぎ 清酒 しょうゆ みりん | | |
| | 野菜の和え物 | 三温糖 はくさい きゅうり にんじん しょうゆ みりん | | |
| | みそ汁 | あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいこん はくさい みそ 清酒 | | |
| 27 (月) | 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 | 549 | 19.4 |
| | ツナサラダ | ツナ ひじき 米サラダ油 さとう きゅうり はくさい たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう | | |
| | ウインナーと 野菜のスープ | ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい 米サラダ油 食塩 こしょう 粉パセリ | | |
| 28 (火) | きんぴらごはん | あぶらあげ 米 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ | 567 | 24.9 |
| | 白身魚のフライ | タラ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 清酒 食塩 こしょう 中濃ソース | | |
| | 辛子和え | 三温糖 ごま油 こまつな もやし にんじん しょうゆ 洋からし | | |
| 29 (水) | | 栗原小学校人気NO.1献立 お楽しみに !! | | |
| 30 (木) | ごまタンタンうどん | ぶた肉 ちくわ あぶらあげ 冷凍うどん 米サラダ油 三温糖 ごま たまねぎ にんじん はくさい たら ねぎ しょうゆ みりん 清酒 みそ 食塩 てんめんジャン ラー油 | 559 | 26.2 |
| | シューマイ | とり肉 しゅうまいの皮 でん粉 ごま油 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 清酒 食塩 こしょう | | |
| | プチトマト | ミニトマト | | |
| 31 (金) | コーヒーミルク | コーヒーミルク | 731 | 23.3 |
| | 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 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 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 ぶどう酒 | | |
| | マカロニサラダ | ちくわ マカロニ 三温糖 ごま油 にんじん きゅうり はくさい 穀物酢 食塩 洋からし しょうゆ | | |

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



新しい年が始まりました。今年は何年になるでしょうか。そして、みなさんは今年をどんな一年にしたいですか。新たに目標をたて、自分の目にするところに書いてみましょう。もし実現したら◎を、もう一歩というときには○というように振り返ってみるのはどうでしょうか。自分の頑張りを文字や形にすると、達成感を得ることができます。そして、まだまだ寒い季節が続いているので、引き続き、手洗いやうがいを習慣にして、体が温まる鍋などを食べ、体調管理に努めてください。

1月24日から31日は、全国学校給食週間になります。栗原小学校では、15日に給食委員さんによる給食の大切さを伝える集会があります。27日から31日を栗原小学校の給食週間とし、日頃給食を作ってくださいる調理員さんへの感謝も込めて、各学年で手紙や標語など作成し、展示します。29日は、皆さんの好きな給食1位が出る予定です。楽しみにしててください。

1月は魚が、海の水温が下がることで脂肪を蓄えるため、身に脂がのって濃厚な味わいを楽しめます。きんめだい、たら、ぶり、ひらめが旬の魚になります。また冬の時期は産卵の前に当たるので、魚が栄養を蓄えるためにより脂のりが良くなります。また、旬を迎える白菜、大根、れんこん、ブロッコリー、春菊などの野菜や、いよかん、レモン、キウイフルーツ、いちご、りんごなどの果物が、寒さの厳しい季節を越えるために糖分を蓄えるので、甘味が強い特徴があります。野菜は、寒い季節に体を温めるスープや煮物にするのがおすすめです。汁に溶け出した野菜の栄養素を余すところなく摂取できる点でも良い調理法です。

