



日 曜	こんだて	おもな食品	I礼ギ- (kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)
11 (木)	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 あぶらあげ とうふ みそ だいこん はくさい しゅんぎく せり 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		
12 (金)	ごはん	新潟産こしひかり米 米サラダ油 清酒	556	24.9
	鶏ごぼうバーグ	とり肉 鶏卵 でん粉 三温糖 ごぼう ねぎ しょうが 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう みりん		
	ごま和え	さとう ごま ほうれんそう もやし にんじん 清酒 しょうゆ		
	味噌汁	とうふ わかめ みそ ねぎ 清酒		
15 (月)	いちごミルク揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 さとう フリースドライいちごパウダー	669	22.7
	ABCスープ	とり肉 ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな 米サラダ油 マカロニ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
	チーズサラダ	角切チーズ にんじん キャベツ きゅうり 三温糖 米サラダ油 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
16 (火)	チーズ磯辺もち	チーズ のり もち しょうゆ	590	26.6
	豚汁	ぶた肉 あぶらあげ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごぼう にんじん だいこん ねぎ みそ		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
17 (水)	麻婆豆腐丼	ぶた肉 とうふ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん たら 清酒 トウバンジャン しょうゆ てんめんジャン	631	29
	ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ねぎ にんじん もやし こまつな 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
18 (木)	大豆入りひじきごはん	ひじき 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 にんじん 食塩 しょうゆ 清酒	579	35
	鮭の照り焼き	鮭 三温糖 ごま油 しょうゆ 清酒 みりん		
	かきたま汁	とうふ とり肉 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩		
19 (金)	焼きピロシキ	牛乳 鶏卵 ぶた肉 とり肉 強力粉 さとう バター 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ ベーキングパウダー 食塩 清酒 ナツメグ粉 こしょう	652	33.8
	ボルシチ	ぶた肉 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 食塩 こしょう トマトピューレ ぶどう酒 たまねぎ にんにく セロリー にんじん ビート(赤カブ) ビートペースト キャベツ		
	プリン	プリン(卵乳大豆不使用)		
22 (月)	みそ煮込みうどん	ぶた肉 あぶらあげ 冷凍うどん 米サラダ油 こんにゃく ごま油 ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ 清酒 しょうゆ みそ 八丁みそ みりん	623	27.6
	かき揚げ	えび イカ 鶏卵 薄力粉 なたね油 ごぼう にんじん こまつな たまねぎ 食塩 ベーキングパウダー		
	いちご	いちご		
23 (火)	炊き込み昆布ご飯	糸こんにゃく ぶた肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん しょうゆ 清酒	691	27
	さばの竜田揚げ	さば でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ		
	辛子和え	にんじん こまつな もやし しょうゆ 洋からし		
24 (水)	ガーリックトースト	ソフトマーガリン 食パン オリーブ油 食塩 粉パセリ にんにく	572	25.1
	さといものシチュー	牛乳 生クリーム とり肉 さといも 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ にんじん チンゲンサイ 食塩 こしょう ぶどう酒		
	小松菜チキンサラダ	とり肉 さとう にんじん こまつな スイートコーン キャベツ レモン汁 米サラダ油 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 洋からし しょうゆ		
25 (木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 栗原小学校リクエスト第1位献立になります *アレルギー等食材の詳細を確認したい場合は、ご連絡ください </div>			
26 (金)	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	667	20.6
	よくばりサラダ	ひじき 三温糖 米サラダ油 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 切干大根 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢		
29 (月)	ウィンナーピラフ	ウィンナー ベーコン バター 米サラダ油 米 むぎ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム 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	563	19
	レンホアタン	鶏卵 はるさめ でん粉 ごま油 にんじん 干しいたけ クリームコーンペースト ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ		
	つぶつぶみかんゼリー	三温糖 みかんジュース みかん缶 粉かんでん		
30 (火)	りんごジュース	りんごジュース	638	23.3
	味噌クリームスパゲッティ	ぶた肉 ベーコン 牛乳 生クリーム スパゲティ 米サラダ油 にんにく はくさい ぶなしめじ 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ みそ		
	ポテトサラダ	ハム マヨネーズ(ノンエック) じゃがいも きゅうり にんじん 食塩 こしょう 穀物酢		
	手作りマドレーヌ	鶏卵 グラニュー糖 薄力粉 はちみつ バター 粉糖 ベーキングパウダー		
31 (水)	コーヒーミルク	コーヒーミルク	625	27.1
	ライスボール	ライスボール		
	白身魚のラビゴットソースかけ	メルルーサ でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 トマト たまねぎ にんじん セロリ 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 粉パセリ		
野菜スープ	ベーコン とり肉 米サラダ油 マカロニ 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ しょうゆ たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン			

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

あけましておめでとうございます。新しい一年の始まりです。『一年の計は元旦にあり』(一年の計画はその年のはじめに決めておくのがよい)といえます。今年はどうな計画を立てていますか？また、今年1年もしっかりと食べて、健康に過ごしてください。3学期も季節の行事に合わせた給食をたくさん提供します。楽しみにしてください。

1月は全国学校給食週間があります。明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校が貧しい子供たちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。戦争により中断していましたが、昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARA(アジア救済公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。栗原小学校は、17日の児童集会で、5、6年生の給食委員が、調理員さんへ感謝を伝える会を行います。土日の入らない22日から26日を給食週間とし、食材の生産者さん、学校納品業者さん、朝早くから調理して下さる調理員さんを思い、給食の模型や絵、短歌を作成し、掲示、展示します。

大寒(だいかん)とは！



1月20日から2月3日までの期間で、この時期は日本の多くの地域で年間を通じて最も寒い時期とされています。それにちなんで、行事もあります。

●寒(かん)の水を汲(く)む

寒の水でお酒や味噌を仕込むと、特別美味しいといわれています。寒の水は雑菌や不純物が少ないため、しょう油や味噌、お酒が美味しくなるのだそうです。また、日本酒は寒の水を使うことを「寒仕込み」もしくは「寒造り」と呼びます。寒の時期に仕込むお酒は低い温度のなかでじっくりと発酵するため、品質が高いお酒ができるそうです。

●寒仕込み

小寒(1月6日)から大寒にかけての30日間に、心身を極める修行をすることです。冷たい水を浴びる、滝に打たれるといった事をする場合もあります。

●寒稽古

武道の行事として寒稽古をしたり、三味線や歌など芸事の寒復習(かんざらい)をします。寒稽古は気温が低く寒いほど良いとされており、気温が低い早朝に行うことが多いです。

大寒に食べるとよいとされている食材は、この時期に生まれた卵、ついた餅、甘酒、味噌です。旬を迎える野菜は、春菊(しゅんぎく)で、独特の苦味と香りがある深緑の若葉は、鍋の具材にかかせません。冷え込むこの時期の春菊は、夏場に比べて葉が柔らかく、風味もひときわ増すとされています。冬が旬なのに名前前に「春」がつくのは、春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ているからだとされます。また、美味しい果物は、ぼんかんです。みかんより甘みが強く、コクのある味わいと独特な甘い香りが特徴です。皮がむきやすく、酸味が少ないため、食べやすい柑橘類です。魚は、プリです。タンパク質、脂質、ビタミンB1、B2などを多く含んでおり、塩焼き、照り焼き、刺身、粕汁など調理方法は様々です。特に脂肪ののった冬は「寒プリ」といいます。これから、ますます寒くなりますが、季節の食材を取り入れて体調を整えて過ごしましょう。

