















日	曜	こんだて		お も な 食 品		I値* (kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)	
13	(火)		菜めし	ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 ごま こまつな 清酒 食塩		679	31.5	
			和風ハンバーグ	ぶた肉 押しとうふ 鶏卵 でん粉 三温糖 ねぎ しょうが 切干し大根 だいこん こねぎ 食塩 こしょう しょうゆ みりん				
			七草だんご汁	とり肉 みそ 煮込み餅(市販) だいこん はくさい しゅんぎく 水菜 みつば ねぎ 清酒				
14	(水)		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 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 清酒 ぶどう酒 食塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ		689	23.3	
			人參ドレッシングサラダ	ツナ 米サラダ油 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 食塩 こしょう 穀物酢				
			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				
15	(木)		いちごミルク揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 グラニュー糖 フリーズドライイチゴパウダー		617	21.4	
			ABCスープ	とり肉 ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ				
			チーズサラダ	チーズ 三温糖 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢				
16	(金)		スーラタン風うどん	ぶた肉 鶏卵 冷凍うどん 米サラダ油 三温糖 でん粉 にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ にら しょうゆ 食塩 清酒 穀物酢 トウバンジャン ラー油		584	28.5	
			魚とコーンの カレー風味揚げ	鮭フレーク 白身魚すり身 みそ でん粉 なたね油 ホールコーン えだまめ 清酒 カレー粉				
			磯香和え	刻みのり もやし にんじん こまつな しょうゆ 清酒 みりん				
19	(月)		はちみつレモントースト	ソフトマーガリン(乳無) 食パン はちみつ グラニュー糖 レモン汁		647	22.1	
			コーンクリームスープ	牛乳 生クリーム 米サラダ油 薄力粉 マーガリン(乳無) たまねぎ にんじん ホールコーン コーンペースト ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ				
			小松菜チキンサラダ	とり肉 米サラダ油 さとう にんじん ホールコーン こまつな キャベツ レモン汁 ぶどう酒 食塩 こしょう 穀物酢 洋からし しょうゆ				
20	(火)		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒		607	30.9	
			鮭の照り焼き	さけ 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ				
			ごま和え	さとう ごま もやし こまつな にんじん 清酒 しょうゆ				
			豚汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ 清酒 みそ				
21	(水)		いかとこまつなの クリームスパゲッティー	牛乳 イカ 生クリーム スパゲティ 米サラダ油 たまねぎ ぶなしめじ こまつな 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		700	29.3	
			大根と白菜のサラダ	米サラダ油 だいこん はくさい ホールコーン にんじん 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢				
			和風きなこパイ	きな粉 ぎょうざの皮 つぶあん さつまいもペースト 薄力粉 なたね油				
22	(木)		豚のおろし丼	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま しょうが 玉ねぎ だいこん こねぎ 清酒 みりん しょうゆ 七味とうがらし		644	26.2	
			山海汁	ちらしかまぼこ わかめ 鶏卵 でん粉 にんじん ねぎ えのきたけ 食塩 清酒 しょうゆ				
			いちごゼリー	いちごゼリー(市販)				
23	(金)		チャーハン	焼き豚 なんと 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 にんにく ねぎ にんじん しょうゆ 食塩 こしょう		621	23.8	
			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 干ししいたけ もやし キャベツ しょうゆ 食塩 こしょう 清酒				
			杏仁風ポンチ	さとう ぶどう酒 甘夏缶 豆乳ゼリー(市販)				
26	(月)		ジェノパーゼ ペペロンチーノ	イカ 粉チーズ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ バジルペースト 精製塩 唐辛子 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		623	25.7	
			ハムとコーンのサラダ	ハム 米サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢				
			にんじんマドレーヌ	鶏卵 にんじん バニラエッセンス 米サラダ油 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ 粉糖 ベーキングパウダー				
27	(火)		照り焼きチキンバーガー	とり肉 鶏卵 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		692	29.4	
			野菜とたまごのスープ	とり肉 鶏卵 じゃがいも でん粉 キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン しょうゆ 食塩 こしょう 粉パセリ				
			野菜果実ゼリー	野菜果実ゼリー(市販)				
28	(水)		わかめごはん	炊き込みわかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒		659	26.4	
			さばの塩焼き	さば文化干し				
			おひたし	こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒				
			すいとん	ぶた肉 あぶらあげ 薄力粉 にんじん 干ししいたけ だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ 清酒 みりん しょうゆ 食塩				
29	(木)		チキンライス	とり肉 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 食塩 パプリカ粉 トマトケチャップ こしょう ぶどう酒		553	21.5	
			野菜スープ	ベーコン マカロニ 米サラダ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 粉パセリ				
			みかん	みかん				
30	(金)		リクエスト1位 こんだて					

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

3学期が始まりました。みなさんはどのようなお正月をすごしましたか？おせち料理や雑煮などを食べすぎたり、夜遅くまで起きていたり、生活リズムが乱れていませんか？まだまだ、寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝、早起きを心がけ、いつもの生活のリズムにもどしていきましょう。



1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていましたが、戦争の影響などによって中断されました。そして、戦後の日本は、深刻な食糧難に直面していました。1946年(昭和21年)、この厳しい状況の中でアメリカ合衆国から学校給食用の物資が支援され、12月24日に贈呈式が行われたことが「全国学校給食週間」の起源とされています。この日を記念して、文部省(現：文部科学省)は、1950年(昭和25年)に12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、12月24日が多く地域の冬休み期間に当たるため、1か月後の1月24日から30日の一週間を「全国学校給食週間」としました。この期間は、学校給食の重要性を再認識し、感謝の意を表するために制定されたものです。今年も栗原小学校では各学年で、給食について考える作品を作ります。6年生は、給

おせち料理の意味をしよう

おせち料理とは、もともと五節句(人日(1月7日)人の健康を祈る日、上巳(3月3日)桃の節句、端午(5月5日)こどもの日、男の子の成長を祝う日、七夕(7月7日)織姫と彦星の伝説に基づく日、重陽(9月9日)長寿を祝う日)など節目に、神様にお供えした料理のことをいいます。本来は五節句の時につくられていまいましたが、今ではおせち料理に入っています。黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。紅白かまぼこは、かまぼこの半円形が初日の出に似ていることから、おめでたい食材とされてきました。赤は魔除けを、白は清浄の意味合いを持っています。栗きんとんは、漢字で金団と書き、金のふとん、金色の団子のように金銀財宝の意味です。黄金色の見た目からも金運上昇の願いが込められています。伊達巻は、伊達巻はその形が巻物や書物に似ていることから、文化・学問・教養を持つことを願う縁起物とされています。紅白なますは、祝い事に用いられる紅白の水引になぞらえた、細切りの人参と大根の酢の物です。人参の赤が魔除けをあらわし、大根の白は清らかな暮らしの願いを込められています。料理それぞれにおめでたい意味が込められていて、日本の食文化は素晴らしいですね。

