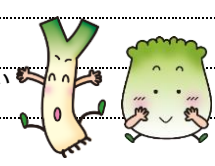
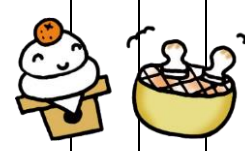




1月予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 給	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
11 (水)	○	七草ごはん	ぎゅうにゅう／ ぶり	春の七草フリーズドライ(かぶ・大根・せり・はこべ・なずな・ほとけのざ・ごぎょう) 菜めしの素	米 麦	642	27.5	21.0	2.55
		ぶりの照焼き	ぶり		さとう				
		切干大根の煮もの	油揚げ とり肉	にんじん 切干大根	さとう サラダ油				
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ	こまつな ながねぎ なめこ					
		手作りりんごゼリー	アガー(寒天)	りんごジュース りんご缶	さとう				
12 (木)	○	セルフ焼きそばパン 【コッパンと焼きそば】	ぎゅうにゅう／ かつお節 ぶた肉	チンゲンツァイ にんじん しょうが たまねぎ にんにく もやし	コッパン	625	26.3	21.0	2.97
		だいこんのごまあえ		きゅうり だいこん	さとう ごま ごま油				
		ポトフ	ぶた肉	かぶ にんじん セロリー たまねぎ	じゃがいも サラダ油				
		アーモンド小魚	かえり煮干し		アーモンド				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
13 (金)	○	とうふの中華煮	ゆでだいず 豆腐 いか とり肉	チンゲンツァイ にんじん しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ 干し椎茸 しめじ	でん粉 さとう ごま油 サラダ油	630	26.7	22.9	1.96
		もやしときくらげのサラダ		こまつな にんじん もやし きくらげ	はるさめ さとう ごま ごま油 サラダ油				
		炒りカシューナッツ			カシューナッツ				
16 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	646	24.5	14.6	2.07
		味つけのり	味つけのり						
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干し椎茸	しらたき じゃがいも さとう サラダ油				
		白菜のみそ汁	みそ 油揚げ 煮干し	ほうれんそう ながねぎ はくさい					
		おしるこ	あずき		冷凍白玉もち さとう				
17 (火)	○	給食ロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	648	23.3	19.2	2.60
		ブロッコリーサラダ		にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン缶	さつまいも さとう サラダ油				
		チリコンカン	いんげんまめ レンズまめ ぶた肉	トマト缶 にんじん パセリ トマトピューレ たまねぎ にんにく	米粉 じゃがいも サラダ油				
		スイーツスプリング		スイーツスプリング(かんきつ類)					
18 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	619	27.6	22.2	2.20
		鯛の土佐煮	いわし味付け						
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		えのきたけのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	こまつな ながねぎ えのきたけ	じゃがいも				
19 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	614	22.8	17.4	2.14
		【ごはんとう具】	ぶた肉	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ 大豆もやし	しらたき さとう ごま ごま油				
		中華たまごスープ	鶏卵	こまつな たまねぎ きくらげ	じゃがいも でん粉 ごま油				
		フルーツあえ		うんしゅうみかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶	さとう				
20 (金)	○	カレーライス 【ごはんとう具】	ぎゅうにゅう／ ぶた肉	トマト缶 にんじん ごぼう しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油	647	22.7	19.6	2.15
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ほしひじき	こまつな キャベツ しょうが もやし	さとう ごま油 サラダ油				
		夢オレンジ		夢オレンジ(かんきつ類)					



1月22日は「カレーの日」です。カレーがでてくる本はたくさんあります。どんな本があるでしょうか？

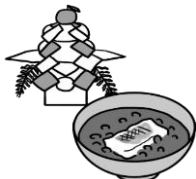
1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ



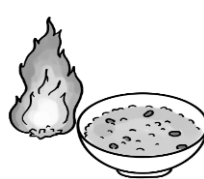
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉



正月にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんと焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。



1月予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 キ	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
23 (月)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう / ゆでだいず ツナ油漬	にんじん ごぼう たまねぎ	米 麦 サラダ油	643	31.0	22.8	2.72
		鮭のマヨネーズ焼き	さけ	たまねぎ					
		海そうサラダ	ゆで青大豆 海藻ミックス	にんじん キャベツ きゅうり	さとう ごま ごま油 サラダ油				
		とうもろこしのスープ	鶏卵 ゆでいんげんまめペースト	にんじん たまねぎ クリームスタイル缶 コーン缶 乾燥パセリ	じゃがいも でん粉				
24 (火)	○	チンゲン菜ごはん	ぎゅうにゅう / 小魚ちりめん	チンゲンツアイ	米 麦 ごま ごま油	606	26.8	20.0	2.14
		さばのカレー揚げ	さば	しょうが	米粉 でん粉 サラダ油				
		かぶの酢のもの		かぶ にんじん	さとう				
		いものこ汁	豆腐 みそ とり肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	さといも こんにやく				
		ひとくちぶどうゼリー			ひとくちぶどうゼリー				
25 (水)	○	ブランコッパン	ぎゅうにゅう /		ブランコッパン	618	27.7	23.1	2.72
		柏野菜のグラタン	ゆで大豆 冷凍むぎえび 牛乳 チーズ とり肉	かぶ にんじん たまねぎ	米粉 マカロニ 生クリーム バター サラダ油				
		キャベツとしめじのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり しめじ	さとう ごま サラダ油				
		ほうれん草のスープ	ベーコン	にんじん ほうれん草 たまねぎ 干し椎茸					
26 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	644	26.9	18.5	2.24
		いわしのさんが焼き	みそ いわしすりみ とり肉 鶏卵	しょうが ながねぎ	でん粉 さとう				
		いそかあえ	のり	にんじん ほうれん草 キャベツ しめじ					
		雑煮	とり肉	こまつな にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸	性学もち さといも				
		みかん		うんしゅうみかん					
27 (金)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう / ウィナー ベーコン	トマト缶 ピーマン トマトピューレ たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう サラダ油	618	23.5	23.7	2.78
		カレースープ	とり肉 鶏卵	こまつな にんじん たまねぎ					
		ストロベリーパイ		いちご いちごジャム	さとう パイシート				
30 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	606	29.4	17.6	2.31
		大根菜ふりかけ	かつお節 小魚ちりめん	だいこん葉	さとう ごま ごま油				
		焼き子持ちししゃも	子持ちししゃも						
		大豆の磯煮	ゆでだいず ほしひじき とり肉	にんじん 冷凍さやいんげん 干し椎茸	じゃがいも こんにやく さとう サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ ぶた肉	こまつな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも こんにやく ごま				
はるか		はるか(かんきつ類)							
31 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	606	22.5	20.0	2.09
		とりのから揚げ	とり肉	しょうが にんにく	米粉 でん粉 サラダ油				
		大根とツナのあえもの	カットわかめ ツナ油漬	にんじん だいこん	さとう ごま油				
		真汁	ゆでだいず 豆乳 みそ	にんじん ほうれん草 ごぼう ながねぎ	さといも 生 こんにやく半短				
		みかん		うんしゅうみかん					



柏の三大野菜は
かぶ
長ねぎ
ほうれん草
です



性学もちとは千葉
県香取・海匝地域
に伝わるうるち米
を使ったおもちの
ことです。



柏の三大果物は
いちご
ブルーベリー
梨
です



※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ-の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	628	25.9	20.2	2.38
-------	-----	------	------	------



1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。
 学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子供の栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈があり、昭和22(1947)年、学校給食は再開されたのです。
 現在は子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食生活においては食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に痩身願望などが懸念されています。学校給食は、子どもたちの健康を守るための適切な栄養摂取だけにとどまらず、さまざまな学びの生きた教材になり、子どもたちの心を豊かにし、人格形成を目指す教育活動に欠くことのできないものとして日本の学校教育に広く定着しています。
 富勢小では24日から1週間、地元のよさを知ってもらうために、柏市や千葉県の特産物を積極的に使った献立をとりいれました。食材や献立を意識して食べてみてください。

全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。