

# 1月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
8日 (木)	五穀ごはん 鶏のから揚げ 紅白なます かぼちゃの味噌汁 牛乳	鶏肉 いりこ出汁 牛乳	五穀・はい芽米 ごま油・片栗粉・小麦粉・マヨネーズ 砂糖	しょうが・ブロッコリー 大根・にんじん かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・しめじ・白ねぎ	醤油・酒 酢・塩・醤油 味噌	エネルギー: 897kcal P: 33.2g F: 33.4g C: 112.4g
9日 (金)	ごはん さわらの味噌マヨ焼き 納豆 のっぺい汁 牛乳	さわら 納豆 鶏肉・豆腐・かつお出汁 牛乳	はい芽米 マヨネーズ 長いも・こんにやく・片栗粉	玉ねぎ 大根・にんじん・ねぎ	酒・味噌 醤油・酒・塩	エネルギー: 840kcal P: 42.2g F: 29.4g C: 97.0g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g

食事のマナーを  
守ろう!



# 給食だより 冬休み 特別号

明日から冬休みです。  
短いですが、クリスマスにお正月と  
イベントがたくさんありますね。  
楽しいことはいいことですが、  
羽目（はめ）を外さないようにしましょう。  
また、一年の終わりには  
今年を振り返ることも大切ですね。  
一年を振り返り、新年を迎えたら、  
一年の目標を立てて素晴らしい一年にしましょう。



## 年越しそば



みなさんは大晦日（おおみそか）に何を食べますか？  
年越しそばを食べるといふ人が多いと思います。  
大晦日にそばを食べる由来（ゆらい）は  
「細く長く達者（たっしゃ）に暮らせることを願う」というのが  
一般的です。  
他には「そばは切れやすいので、一年間の苦勞を切り捨て、  
翌年に持ち越さないように願った」という説もあります。  
年越しそばを食べて素敵な新年を迎えましょう！



## 人日の節句



1月7日は「桃の節句」や「端午の節句」と同じ五節句のうちの一つ、  
「人日（じんじつ）の節句」です。  
この日は一年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、  
「七草粥（ななくさがゆ）」を食べる習慣があります。  
七草粥は名前のお通り、春の七草が使われていますが、  
みなさんは何か知っていますか？  
一度調べてみてください。

