



日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギーたんぱく質 脂肪塩分
7	木	なめし ギョウにゅう ちくぜんに おそうに	こめ むぎ ごま あぶら さといも こんにゃく さとう トック	とりにく ちくわ かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	だいこんのは かぶのは ごぼう にんじん だけのこ しいたけ だいこん かぶ こまつな	651 kcal 25.6 g 16.9 g 2.8 g
8	金	ロールパン ギョウにゅう ラビオリのグラタン やさいスープ	ロールパン ラビオリ こむぎこ パンこ あぶら バター	チーズ とりにく ギョウにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	684 kcal 26.7 g 28.0 g 3.0 g
12	火	あんかけうどん ギョウにゅう おしるこ	うどん あぶら さとう かたくりこ しらたまだんご	とりにく かつおぶし さばぶし あずき ギョウにゅう	にんじん たまねぎ はくさい もやし しいたけ だけのこ こまつな	572 kcal 24.5 g 13.3 g 1.4 g
13	水	ひじきごはん ギョウにゅう あげだしとうふ みそしる まなづるみかん	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら おふ	ひじき あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ ギョウにゅう	にんじん しょうが グリンピース だいこん こまつな みかん	672 kcal 26.0 g 22.2 g 2.5 g
14	木	くろパン ギョウにゅう さけのみそマヨネーズやき ふわふわたまごスープ	くろパン マヨネーズ じゃがいも パンこ	さけ みそ たまご ベーコン チーズ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう パセリ	633 kcal 30.7 g 28.3 g 2.4 g
15	金	ちゅうかおこわ ギョウにゅう あげぎょうざ にらたまスープ	もちごめ ごまあぶら くり あぶら かたくりこ	やきぶた だいず とうふ おさかなぎょうざ ギョウにゅう	にんじん しいたけ にら	585 kcal 23.5 g 20.6 g 2.7 g
18	月	むぎごはん ギョウにゅう さかなのこうみやりき けんちんじる	こめ むぎ さといも こんにゃく ごまあぶら	さわら みそ とうふ かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	555 kcal 26.8 g 15.3 g 1.7 g
19	火	ながさきチャンポン ギョウにゅう ココアマロンケーキ	ラーメン あぶら こむぎこ さとう バター くり	ぶたにく えび さつまあげ とうにゅう たまご ギョウにゅう	にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ はねぎ チンゲンサイ	606 kcal 28.6 g 18.6 g 1.8 g
20	水	ぶたキムチどん ギョウにゅう わかめスープ まなづるみかん	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ギョウにゅう	にんじん はくさい キャベツ はくさいキムチ にら ねぎ しいたけ みかん	613 kcal 26.7 g 16.4 g 1.6 g
21	木	ハニーレモントースト ギョウにゅう キャベツのクリームスープ ポテトサラダ	しょくパン はちみつ さとう マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ パター マヨネーズ	とりにく ひよこめめ スキムミルク ハム ギョウにゅう	レモン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	681 kcal 23.1 g 30.9 g 2.5 g
22	金	ソースカツどん ギョウにゅう せんべいじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう せんべい	ぶたにく たまご みそ とりにく かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	キャベツ にんじん ごぼう はくさい しめじ しいたけ ねぎ	748 kcal 29.9 g 27.3 g 2.6 g
25	月	チキンカレーライス ギョウにゅう だいこんサラダ フルーツゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく かまぼこ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん もやし ギョウにゅう	692 kcal 23.9 g 20.0 g 1.9 g
26	火	チゲふううどん ギョウにゅう おからドーナツ	うどん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ あぶらあげ おから たまご ギョウにゅう	にんにく にんじん だいこん はくさい にら	613 kcal 25.4 g 22.6 g 2.4 g
27	水	むぎごはん ギョウにゅう とりにくのレモンづけ こもくまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく あぶら	とりにく だいず さつまあげ こんぶ ギョウにゅう	レモン ごぼう にんじん れんこん しいたけ	667 kcal 25.5 g 23.4 g 1.8 g
28	木	チーズハンバーガー ギョウにゅう ゆでキャベツ ABCスープ	まるパン あぶら マカロニ	ハンバーグ チーズ とりにく ギョウにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	641 kcal 28.7 g 28.0 g 3.4 g
29	金	むぎごはん ギョウにゅう さばのたつたあげ かながわこむぎのすいとん まなづるみかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ	さば かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな みかん	733 kcal 26.7 g 22.8 g 1.5 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

おめでとう うしどし

(おしらせ)
25日(月)～29日(金)学校給食週間

給食について知り、感謝の気持ちをあらわす週間です。
給食放送委員会のリモート集会有ります。
かながわ産食材を多く使った献立も出ます。

ギョウにゅうを
のこさすも～

1月7日の七草がゆ

せり、なすな、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。

知っていますか？
1月の食文化

1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名づけられました。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日の菜飯には、七草の中から、すずな (かぶ) とすずしろ (だいこん) の葉をつかいます。1月11日は鏡開きです。12日の給食は鏡もちではありませんが、おしるこがです。

食べる前には換気が大切

寒くなると、窓を開けて換気するのがおっくうになりがちです。でも、換気をするのには理由があります。人がたくさんいる教室では、閉め切ったままにすると次第に空気が汚れ、目に見えないほこりやちりがたくさん舞います。ほこりにはかぜのウイルスがついていることがあります。また新型コロナウイルスでは、室内に漂うくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことが感染の大きな原因になると考えられています。汚れた空気を吸っていると、集中力がなくなり、気分も悪くなります。とくに食事の前は、しっかり換気することが大切です。