# 1かつのこんだて ☆ろ☆ろ☆ろ☆ろ☆ 真鶴町立まなづる小学校

	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 ぎゅうにゅう ちくぜんに おぞうに	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 ぎゅうにゅう	だいこんのは かぶのは ごぼう にんじん たけのこ 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい もやし しいたけ たけのこ こまつな	572 kcal 24.5 g 13.3 g 1.4 g
13	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう さかなのこうみやき 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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		ハニーレモントースト ぎゅうにゅう 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 バター マヨネーズ	とりにく ひよこまめ スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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		チキンカレーライス ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん もやし きゅうり	692 kcal 23.9 g 20.0 g 1.9 g
26	火	チゲふううどん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ ごもくまめ	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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	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があります。 かながわ産食材を多く使った献立も出ます。

のこさずの**モ**~

## ガラフ かの 芒草がゆ

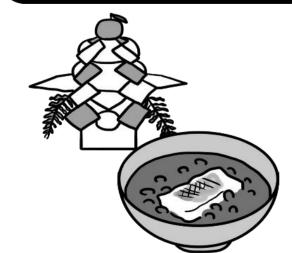
## 细っていまずか? 1月の食文化

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。



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「馨の芒草」を刻ん だ、おかゆを食べ、1 竿の無病急災 を祈ります。

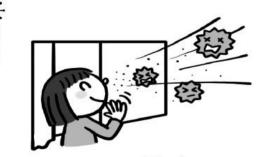
## 鏡開きのお汁粉



**芷**うだ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 「歯笛め」ともいわれ、丈夫な歯で した。 慢生きできることを祈ります。

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、おしるこがでます。

### 食べる前には換気が大切



するのがおっく

プラー うになりがちです。でも、換気をするのには理由があ 米 ります。人がたくさんいる教室では、 汚れ、 曽に見えないほこりやちりがた 米 くさん舞います。ほこりにはかぜのウ \*

・米 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 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 といると、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 · かり換気をすることが大切です。



