



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)	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
12	水	あんかけうどん りゅう 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	ぶたにく かつおぶし さばぶし あずき りゅう	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		564 kcal 25.0 g 12.2 g 1.7 g
13	木	ひじきごはん りゅう 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	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 りゅう	にんじん しょうが グリンピース キャベツ たまねぎ こまつな みかん		722 kcal 26.5 g 22.6 g 2.5 g
14	金	ハニーレモントースト りゅう パスタのカレークリームに だいこんサラダ	しょくパン はちみつ さとう マーガリン あぶら マカロニ こむぎこ パター	とりにく とうにゅう なまクリーム かまぼこ りゅう	レモン にんにく にんじん しめじ たまねぎ グリンピース だいこん もやし きゅうり		662 kcal 23.2 g 25.9 g 2.7 g
17	月	さんしょくとりそぼろどん りゅう ふゆやさいのみそしる げんきヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも	とりにく たまご みそ かつおぶし さばぶし ヨーグルト りゅう	しょうが こまつな にんじん かぶ ねぎ ほうれんそう はくさい		654 kcal 29.6 g 20.3 g 2.0 g
18	火	さけのクリームスパグッティ りゅう じゃがいものハニーサラダ	スパグッティ あぶら じゃがいも こむぎこ パター はちみつ	さけ ベーコン スキムミルク チーズ とうにゅう りゅう	にんにく たまねぎ しめじ こまつな きゅうり にんじん キャベツ		637 kcal 24.9 g 25.0 g 1.8 g
19	水	ルーローハン りゅう ワントンスープ	こめ むぎ さとう ワンタン あぶら	ぶたにく あつあげ うすらたまご とりにく りゅう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん もやし しいたけ はねぎ	1月 誕生日 給食	669 kcal 31.8 g 21.3 g 1.8 g
20	木	こめころーるパン りゅう ラビオリのグラタン やさいスープ	こめころーるパン ラビオリ こむぎこ パンこ あぶら パター	チーズ とりにく りゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		684 kcal 28.8 g 27.3 g 3.1 g
21	金	むぎごはん りゅう イカのチリソース ちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく いか とうふ りゅう	レモン ごぼう にんじん れんこん しいたけ		601 kcal 22.7 g 16.8 g 1.9 g
24	月	てまきおにぎり りゅう さけのしおやき とんじる	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく	のり さけ ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ りゅう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	学校給食週間	575 kcal 34.7 g 15.4 g 2.0 g
25	火	ながさきチャンポン りゅう チーズはるまき フルーツゼリー	ラーメン あぶら じゃがいも はるまきのかわ	ぶたにく えび さつまあげ とうにゅう チーズ とりにく りゅう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ はねぎ チンゲンサイ		585 kcal 28.8 g 21.2 g 1.7 g
26	水	むぎごはん りゅう さばのみそに けんちんじる まなづるみかん	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく ごまあぶら	さば みそ とうふ かつおぶし さばぶし りゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん		657 kcal 26.3 g 19.3 g 1.7 g
27	木	チキンカレーライス りゅう キャベツのレモンドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター さとう あぶら	とりにく りゅう	にんじん たまねぎ にんにく りんご グリンピース キャベツ レモン		664 kcal 22.7 g 19.7 g 2.3 g
28	金	チーズハンバーガー りゅう 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 りゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		621 kcal 31.2 g 25.6 g 2.9 g
31	月	とりごぼうごはん りゅう さといものそぼろに すましじる	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ あぶら	とりにく とうふ かつおぶし さばぶし りゅう	にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ だいこん はくさい		575 kcal 23.8 g 16.7 g 2.2 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)



19日(水)1月生まれ誕生日給食
1月生まれの人にはケーキがつきます。
クラスみんなにお祝いをしてもらいましょう。

24日(月)～28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。
給食放送委員会のクイズラリーがあります。
かながわ産食材を多く使った献立も出ます。

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。

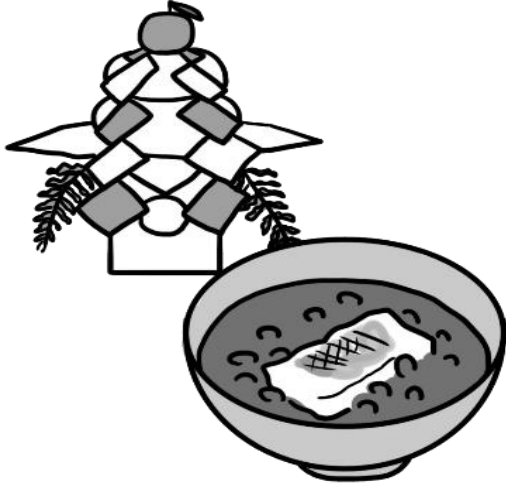
1月11日は鏡開きです。12日の給食は鏡もちではありませんが、おしるこがです。

1月7日の七草がゆ



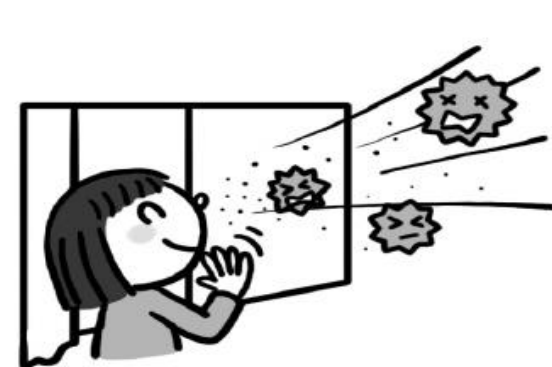
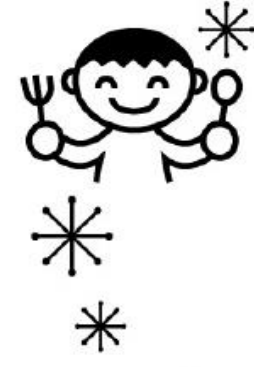
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

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。

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、しっかり換気をするのが大切です。

