



1月 こんだてひょう



(小学校16回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのちようしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
10水	ななくさごはん ちくわのいそべあげ(2) あつあげとキャベツのみそしる きっかみかん	○	箸	こめ おおむぎさとう こむぎこ あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり なまあげ	だいこん かぶ にんじん ねぎ キャベツ みかん	582 23.4	10日(水)【ななくさこんだて】 1月7日はななくさ(じんじつのせつ)です。きゅうしよくでは、はるのななくさのうち、スズナ(カブ)とスズシロ(ダイコン)がはいったごはんになりました。
11木	ごはん すきやきふうに こうはくなます しらたまごうに	○	箸	こめ しらたき さとう ごま しらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ねぎ はくさい しいたけ にんじん えのき だいこん ほうれんそう	597 22.9	11日(木)【かがみびらきこんだて】 1月11日はかがみびらきです。おしょうがつにかみさまやほとけさまにおそなえしていたおもちゃを食べるといふうしゅうがあります。
12金	ごはん あつあげのチリソース はるさめとたまごのいためものはくさいスープ	○	箸	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ たまご ぶたにく	ねぎ にら きくらげ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	660 22.8	
15月	しょくパン ポテトコロッケ(ソース) ほうれんそうとコーンのソテー たまごスープ	○	箸、フォーク	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん キャベツ	585 23.9	15日(月)ポテトコロッケ ひとつひとつきゅうしよくセンターでづくりしています。
16火	こうやどうふのそぼろどん きゅうりともやしのなんばんふう こふきいも	○	箸	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく こおりどうふ ぎゅうにゅう だいず	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	554 23.4	16日(火)こうやどうふのそぼろどん こうやどうふはかためにつくったとうふをたべやすいおおきさにきって、だっすいさせたじょうたいでこおらせてつくられたものです。こおりどうふともいいます。
17水	ごはん しろみぎかなのこうみソース ふゆのいろどりサラダ(ドレッシング) とうふとたまねぎのみそしる	○	箸	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ	ねぎ にんじん かぶ はくさい ブロッコリー たまねぎ こねぎ	585 22.4	17日(水)ふゆのいろどりサラダ ふゆがしゆんのにんじん、かぶ、はくさい、ブロッコリーがはいったサラダです。
18木	ターメリックライス キーマカレー わかめサラダ(ドレッシング) きっかみかん	○	箸	こめ あぶら バター こむぎこ こんにやく さとう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ グリンピース コーン にんじん キャベツ きゅうり みかん	624 22.7	18日(木)きっかみかん みかんは、ビタミンCがほうふです。2つたべるといちにちにひつようなビタミンCがとれます。てがるにビタミンCをとりましょう。
19金	ごはん とりにくのしょうがやき やさいのあまずあえ おくとまじる	○	箸	こめ こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	581 24.9	19日(金)おくとまじる おくとまましきのいえでつくられた「おくとまみそ」をしようしています。
22月	しょくパン ツナペースト ポークビーンズ きっかみかん	○	箸	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく ひよこめ だいず なまクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん トマト みかん	559 22.9	
23火	ごはん シヤモのからあげ(2) にくじゃが とうふとはくさいのみそしる	○	箸	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こねぎ	627 23.7	1月24日~30日は、 全国学校給食週間!
24水	わかめごはん さけのしおやき だいこんときゅうりのあさづけ とんじる	○	箸	こめ じゃがいも こんにやく	わかめ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	529 26.1	24日(火)【わかしのきゅうしよく】 めいじじだいのきゅうしよくをモデルにしたこんだてです。がっこうきゅうしよくはめいじ22ねんに、まずしいこどものためにしよくをようしいたことがはじまりとされています。
25木	ビビンバどん ひじきとはるさめのサラダ あおのりビーンズ	○	箸	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ハム だいず あおのり	こまつな もやし にんじん きゅうり	610 23.5	25日(木)ビビンバ丼 ビビンバは、ごはんのうえにやさいやにくなどをのせてたべるかんこりよりです。かんこくで「ビビン」は「まぜる」、「パッ」は「ごはん」をいみます。
26金	ごはん とうふいりハンバーグ はくさいのからししょうゆあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	○	箸	こめ パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ はくさい にんじん だいこん ねぎ	583 25.8	
29月	あげパン こんにやくいりサラダ(ドレッシング) チキンスープ ヨーグルト	○	箸	パン あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	570 21.2	29日(月)あげパン しょうわ27ねんごろにたんじょうしたメニューです。とうじ、あまつたきゅうしよくのパンをおいしくたべられないかかんがえ、あげてさとうをまぶしてみたことがはじまりだそうです。
30火	ごはん さばのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ こまつなのみそしる	○	箸	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ハム あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな	583 23.8	30日(火)こまつなのみそしる こまつなは、えどがわのちかくのこまつがわしゅうへんでさいばいされたことから、このなまえになったといわれています。
31水	あんかけうどん キャベツのしょうがじょうゆあえ いももち	○	箸	うどん あぶら でんぶん さとう じゃがいも バター	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん はくさい たけのこ ねぎ キャベツ しょうが	559 22.3	31日(水)いももち ほっかいどうをだひょうするのうさんぶつ のじゃがいもをつかったきょうどりよりです。 きゅうしよくセンターでづくりします。

◎ 今月の給食費は1月31日水曜日引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

お正月に、あなたはどんな雑煮を食べましたか?

雑煮のモチは四角であたりまえと思っていたら大まちがい。丸いモチの方が、昔から食べられていたのだそうです。

丸もち VS 切りもち

鏡もちをはじめ、もちの形は本来丸いものとされています。もちの丸い形は、満月にたとえられているともいわれ、何事も円満であることの意味が込められています。そのため、おめでたい日の食べ物として用いられます。主に西日本方面での雑煮には丸もちが使われています。

丸もちが一般的でしたが、関東では江戸時代頃から実生活にあった略式の「のしもち」を切った切りもちが用いられるようになりました。

しかし、丸形には円満というおめでたい意味が込められているので、切りもちの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。