

1月給食予定献立表

 ふくしま新世高等学校保原校舎
 (給食時間 16:40~17:20)

日曜日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
10	水	ごはん 牛乳 松風焼き 金平ごぼう 沢煮椀	787	31.8	24.5	2.5
11	木	〈鏡開き献立〉紫黒米ごはん 牛乳 さわらの柚庵(ゆうあん)焼き いか人参 黒豆 白玉雑煮 みかん	921	42.3	21.5	2.1
12	金	チキンカレーライス 牛乳 人参とツナのサラダ	891	30.3	34.8	3.2
15	月	ビビンバ丼 牛乳 チンゲン菜の香味和え 味噌汁	824	30.7	34.7	3.4
16	火	ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ昆布醤油干し) 筑前煮 味噌汁	814	33.8	24.5	2.3
17	水	けんちんうどん 牛乳 ブロッコリーの土佐酢和え 大学芋	862	29.1	33.10	3.1
18	木	麦ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草の生姜和え ふかひれ風ス ープ	932	36.8	38.3	2.5
19	金	ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 大根と油麩の煮物 花野菜卵マヨネーズ あさりの 味噌汁 りんご	819	32.9	26.5	2.9
22	月	七穀ごはん 牛乳 ホイコーロー 餃子 ほうれん草のスープ	844	30.0	33.5	3.4
23	火	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮(添え:しし唐) かぼちゃと肉の炒め物 のっぺい汁	869	36.2	27.8	2.5
24	水	学 校 給 食 週間 ロコモコ丼 牛乳 ポトフ オレンジ	880	33.8	29.7	3.0
25	木	〈おじいちゃん・おばあちゃん世代の給食メニューから〉コッペパン(りん ごジャム) 牛乳 くじらの竜田揚げ 春雨サラダ トマトスープ	915	35.8	34.3	3.6
26	金	ごはん 牛乳 エビと豆腐の炒め物 野菜春巻 ワンタンスープ	824	31.0	29.9	2.6
29	月	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ じゃこと小松菜の生姜和え ほうとう汁	870	35.9	27.2	2.5
30	火	醤油ラーメン 牛乳 白玉入り杏仁フルーツ	753	30.1	14.4	3.8
31	水	ポークカレーライス 牛乳 りんご入りグリーンサラダ ヨーグルト	922	30.7	35.5	2.7

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 1月号

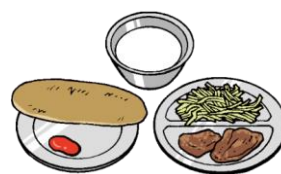


1月の目標

☆感謝して食べよう! ☆

令和5年も、もうすぐ幕を閉じますが皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？
 冬休みはクリスマス、年越し、正月などの行事が待っています。食べ過ぎや夜食のとりすぎ、
 不規則な食生活に気を付けましょう。

さて、1月24日(水)から30日(火)の1週間は「全国学校給食週間」です。普段何気なく食べている学校給食について改めて知る、良い機会にしてください。


 コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の
 竜田揚げ せんきゃぶツ ジャム

昭和27年

 今から70年前
 の給食です

また、1月も、4年生のリクエスト献立が登場します。こちらはどうぞおたのしみに…。

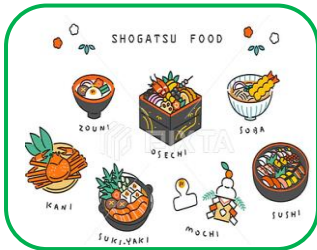


3学期の給食は1月10日(水)からです。どうぞ皆様、良い年をお迎えください。

☆☆ 1月の行事食について☆☆

〔1月11日(木) 鏡開き献立〕

紫黒米ご飯・牛乳・さわらの柚庵(ゆうあん)焼き・いか人参・黒豆・白玉雑煮・みかん



1月11日



鏡開き

お正月の行事食

お雑煮…年様様にお供えした、その土地の産物と餅を煮たものです。神様のご利益も一緒にいただくという意味が込められています。

おせち…「お節句」が変化したもので、季節の変わり目をお祝いする料理です。今では、正月のみ作られるようになりました。

七草…1月7日の朝に、春の七草(せり、なすな、ごぎょう。はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

鏡開き…正月にお供えした鏡餅を下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。餅を刃物で切るのは切腹を連想させて縁起が悪いので、手や木づちでわるというしきたりがあります

〔1月25日(木)おじいちゃん・おばあちゃん世代の献立〕

コッペパン(りんごジャム)・牛乳・クジラの竜田揚げ・春雨サラダ・トマトスープ

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です

給食を作ってくれる人の気持ちや食べ物の大切さを思い起こし、感謝の気持ちを持って食べましょう。また、この機会に学校給食の献立の変遷を見てみましょう



4年生のリクエスト献立

12月に引き続き、4年生のリクエスト献立です。皆さん、どうぞお楽しみに…。

- 10日(水) 松風焼き 太斎 怜央菜さん
- 18日(木) 油淋鶏(ユーリンチー) 福田 陽彩さん
- 23日(火) 鯖の味噌煮 三浦 秀太さん

2月28日(水)の「卒業を祝う会」を、お楽しみに。給食スタッフ一同、待っています。