

きゅうしょくだより

2018

1月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
あけまして おめでとうございます	9 しぎょうしき 始業式	10 お豆のカレー しょうゆフレンチ みかん	11 鏡開き ごはん さめの揚げ煮 煮菜 白玉雑煮	12 ごはん 肉だんご 茎わかめのきんぴら 健康豆汁
15 ごはん 鶏のトマト煮 ツナサラダ 大根と春雨のスープ	16 五目ごはん 厚焼き卵 れんこんサラダ スキージ	17 中華めん タンメンスープ カレーポテトビーンズ りんご	18 ごはん さばのみそ煮 そくせき漬け のっぺい汁	19 ひじきのそぼろ丼 油揚げと白菜のみそ汁 ぼんかん
ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ 牛乳 とりにく ツナ たまねぎ トマト みすな きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ えのきだけ E:614kcal P:24.8g	ごはん さとう マヨネーズ さつまいも 牛乳 さとう あぶらあげ ツナ たまねぎ トマト みすな きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ えのきだけ E:604kcal P:22.0g	めん じゃがいも かたくりこ あぶら 牛乳 ぶたにく なたと だいす ちやし しだいけ たまねぎ にんじん キャベツ みすな とうもろこし ねぎ りんご E:656kcal P:26.4g	ごはん さとう ごま さといも かたくりこ 牛乳 さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ しょうが きゅうり キャベツ にんじん しだいけ E:625kcal P:29.6g	ごはん さとう あぶら 牛乳 さとう あぶらあげ みそ とうふ しょうが きゅうり キャベツ にんじん しだいけ E:649kcal P:28.2g
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 「タイムマシーン給食 ～学校の歴史とともに～」				
22 50年前 コッペパン いちごジャム くじらとさつまいものオーロソース フレンチサラダ ワンタンスープ	23 150年前 雑穀ごはん さけの塩焼き 野沢菜あえ みそけんちん汁	24 30年前 ビビンバ キムチチゲ 原宿ドック	25 70年前 大根めし うの花炒り すいとん汁 焼き芋	26 現代 ごはん 白身魚のゆずソース 彩り花火サラダ ごま豆乳なべ デザートセレクト (いちごゼリー、ももゼリー、ミルクゼリー)
パン さつまいも あぶら マヨネーズ さとう なたと 牛乳 くじら みそ ぶたにく たまねぎ キャベツ きゅうり おから ちやし ねぎ みすな はくさい しだいけ E:674kcal P:26.9g	ごはん ざっくこ ごま さといも あぶら 牛乳 さけ とうふ みそ のさわな にんじん キャベツ きゅうり てらう だいこん しめじ ねぎ E:591kcal P:27.5g	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ こめきこ 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ぜんまい にんじん ちやし こまつな だいこん はくさい みすな ねぎ E:712kcal P:25.6g	ごはん あぶら さとう さつまいも 牛乳 おから ぶたにく みそ あぶらあげ だいこん だいこんは だんじん しだいけ ねぎ ごぼう はくさい しめじ かぼちゃ たまねぎ E:643kcal P:20.0g	ごはん あぶら さつまいも ごま 牛乳 ばさ かいそう ハム ぶたにく とうふ しょうが にんじん ビーマン はくさい みすな ねぎ えのきだけ しだいけ E:655kcal P:27.9g
29 ハヤシライス 大豆とキャベツのサラダ アーモンド小魚	30 ごはん わかさぎフリッター きりざい 豚肉と里芋のごまみそ煮	31 お祝い 大麦めん ちゃんこ汁 さつまいもとブロッコリー のアーモンドあえ りんご	今年の給食週間のテーマは、「タイムマシーン給食」です。1週間、タイムスリップしながら、昔の食事を給食を食べます。詳しくは「食育だより 給食週間号」を見てね。	
ごはん じゃがいも あぶら 牛乳 ぶたにく なまクリーム だいす ツナ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり とうもろこし キャベツ E:649kcal P:21.8g	ごはん あぶら ごま さといも 牛乳 わかさぎ なうどう ぶたにく みそ のさわな にんじん だいこん こんにゃく E:695kcal P:27.8g	めん さつまいも アーモンド さとう 牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ しだいけ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ ブロッコリー E:660kcal P:24.6g		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



平成30年1月
千田小学校



22日から26日は学校給食週間です！



明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくることをできない子どもたちのために始まりました。戦争のため中断されましたが、戦後にラウ（米国の民間団体）の給食用物資の寄贈により、学校給食が再開されました。これを記念し、1月24日が学校給食記念日となり、この日を含む1週間が学校給食週間となりました。わたしたちは普段、何気なく食べていますが、食べ物や食事ができるまでに携わった人へ、改めて感謝の気持ちをもつ1週間にしましょう。小千谷市では今年のテーマを「タイムマシーン給食～学校の歴史とともに～」とし、それぞれの時代の料理を味わう予定です。

「タイムマシーン給食」 味わおう！



お正月の行事 何を食べる？



七草



昔から、1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。



鏡開き



1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えしたお餅を木づちで割るという行事です。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。運を開くという意味も込められています。



小正月



1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって異なりますが、小正月には、繭玉などを飾ったり、塞の神をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。

