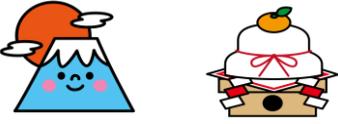
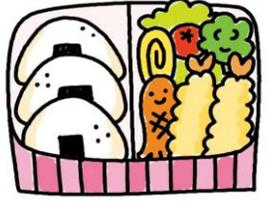


1月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金	
エネルギー/たんぱく質						
主食 主菜 副菜	 <h2>あけましておめでとうございます</h2>					
献立メモ	<p>いよいよ2026年がスタートしました。昔から「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」を合言葉に毎日元気に過ごしましょう。</p> <p>給食室も、みなさんの元気の源になれるような美味しい給食を心を込めて作っていきます！</p> 					
エネルギー/たんぱく質			7 695 28.5	8 547 24	9 566 24.4	
主食 主菜 副菜			給食開始 むぎいりごはん まつかぜやき こうはくなます かがみびらきじる ぎゅうにゅう	ソフトめん クリームソース コーンサラダ パナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん まーぼーどうふ くきわかめナムル りんご ぎゅうにゅう	
献立メモ	 <p>よく味わってうま味を感じよう！</p> <p>箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！</p>		鏡開き 1月11日は、「鏡開き」です。「鏡開き」とは、お正月に神様・仏様にお供えたもちを食べ、健康をお祈りする風習です。少し早いですが、給食ではかがみもちの代わりに白玉団子を入れて、「かがみびらきじる」にしました。	ソフトめん ソフトめんは、昭和40年(1965年)に関東地方を中心に給食で使われるようになりました。当時の給食はパンのメニューが多かったため、ソフトめんは人気だったそうです。令和になった今でも愛されるソフトめんを楽しみにしててください。	三色の食品群 栄養素の中でも炭水化物・たんぱく質・脂質の三つは、体の土台となるものでエネルギー源にもなります。そのため三大栄養素と呼ばれています。	
エネルギー/たんぱく質	12	13 646 22	14 579 28.4	15 636 25	16 530 24.3	
主食 主菜 副菜			むぎいりごはん キーマカレー ようふうごまあえ りんごゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん すきやきふうに かきたまじる オレンジ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぶりフライ おひたし みそしる みかん/ぎゅうにゅう	かくしよくパン みかんジャム ラザニア やさいスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	成人の日		栄養と栄養素 栄養とは「口から入った食物が体内で消化・吸収され、エネルギーや体の成分を合成して、老廃物を排泄する」という一連の流れのことです。この栄養のためにとるのが栄養素です。食べ物の中の栄養素はすべて体内で別の物質になり、体の中で使われます。	体は食べ物でできている 体はいろいろな成分でできています。この成分のバランスが崩れると、体の不調が起きてきます。成分のバランスを保つために、私たちは毎日食べ続け、食べたものを体の成分として使っているのです。この水以外の成分を、栄養素と呼んでいます。	鉄 「鉄」は血になって、全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収する働きがあります。体の中にある鉄は、60～70%が血液にあり、赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となって活躍します。約4%は筋肉に、残りは肝臓、脾臓、骨髓にあります。	ラザニア 「ラザニア」とはシート状の平らなパスタめんのもので、それを使った料理を「ラザニア」と呼びます。パスタの間にミートソースやホワイトソース、チーズを重ねてオーブンで焼きあげます。給食ではラザニアの代わりにワンタンの皮を使います。
エネルギー/たんぱく質	19 531 20.5	20 545 31.1	21 694 25.1	22 600 30.9	23	
	丹那食育DAY		リクエスト給食		English Day	
主食 主菜 副菜	わかめごはん ししゃもやき いそマヨあえ みそしる みかん/ぎゅうにゅう	だいこんごはん とりてりやき ★にんじんシリシリ みそしる ぎゅうにゅう	キムタクごはん UFOあげ ひじきサラダ もずくスープ やきプリンタル/ぎゅうにゅう	セルフハンバーガー ハンバーグ ゆでキャベツ コーンチャウダー ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきてください。	
献立メモ	ししゃも ししゃもは、「柳の葉の魚」を意味するアイヌ語のスス・ハムまたは、シュシュ・ハモから由来し、漢字で「柳葉魚」と書きます。ししゃもは頭から尻尾まで丸ごと食べられる、カルシウムが豊富な魚です。	にんじんシリシリ 「にんじんシリシリ」は沖縄県の食べ物です。「シリシリ器」というおろし金でおろした人参を炒めて卵でとじた料理で、沖縄県で家庭料理として親しまれています。「シリシリ」はすりおろす動作などを表す沖縄県の方言です。	4年生リクエスト給食 今月は4年生のリクエスト給食です。UFO揚げとはおからとツナの「あん」を餃子の皮で挟んで、UFOのような見た目にした揚げ物です。	アメリカ料理 今月のEnglish Dayの給食は「アメリカ」をテーマにしました。ハンバーガーはアメリカが発祥の地とされています。また、クラムチャウダーもアメリカで生まれた料理です。給食では魚介類の代わりにとうもろこしを使った「コーンチャウダー」にしました。		
エネルギー/たんぱく質	26 557 26.2	27 586 34.9	28 526 22.1	29 555 26.3	30 541 22.3	
学 校 給 食 週 間						
					ふるさと給食の日	
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ツナたまごやき おろしあえ みそしる ぎゅうにゅう	うどん きつねうどん とりてん ★たんなあまなつゼリー ぎゅうにゅう	★メープルゆずトースト ふゆやさいポトフ ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ★さわらゆずみそやき たくあん とんじる ぎゅうにゅう	さくらごはん しずおかおでん ごまあえ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	
献立メモ	学校給食週間 1月24日～30日は、「学校給食週間」です。明治23年に山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちのために昼食を出したのが給食の始まりです。	甘夏(あまなつ) 丹那小学校に甘夏の木があることを知っていますか？甘夏の木はグラウンドの一輪車置き場の横にあります。探してみてください。給食のために調理員さんが一つ一つ果汁を絞ってゼリーにしてくれました。	丹那牛乳 丹那牛乳(東部農協)は昭和30年に「自分の子や孫に飲ませる牛乳を消費者の皆様にも」という情熱を持った丹那の酪農家たちによって創設された丹那自慢の乳製品メーカーです。給食では毎日牛乳が提供されています。	学校給食 学校給食は、成長期の子供たちの成長に必要な栄養の摂取だけではなく、学習の教材としての役割もあります。給食を通して食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるように、取り組んでいます。	静岡おでん 今日「ふるさと給食の日」で、「静岡おでん」が登場します。静岡おでんには、①黒はんぺんが入っている②黒いスープ③串に刺してある④青のり・だし粉をかける⑤駄菓子屋にもある。という「静岡おでん五か条」があります。	

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

1月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
7	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		まつかぜやき	さとう	あぶら、ごま	とりにく、とうふ、たまご、みそ	あおのり		たまねぎ	みりん、塩
		こうはくなます	さとう	ごま			にんじん	だいこん	酢、塩
		かがみびらきじる	しらたま		とりにく、みそ		にんじん、はねぎ	だいこん	酒
8	木	ソフトめん	めん						
		クリームソース	こむぎこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、マギーブイオン
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	とうもろこし、キャベツ	塩、こしょう、酢
		バナナ						バナナ	
9	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		まーぼーどうふ	さとう	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず、みそ		にんじん	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	豆板醤、甜面醤、醤油、塩、酒
		くきわかめナムル	フォー	ごま、ごまあぶら		わかめ	にんじん	しょうが、にんにく	みりん
13	火	りんご						もやし	醤油、酢
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		キーマカレー		あぶら	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	ケチャップ、ソース、塩、こしょう
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	塩、醤油
14	水	りんごゼリー	りんごジュース、さとう		ゼラチン	かんてん			
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		すきやきふうに	さとう	あぶら	ぶたにく、とうふ、しらたき		さやいんげん、にんじん	はくさい、えのき、ねぎ	酒、醤油、みりん
		かきたまじる			とりにく		にんじん	しいたけ、キャベツ	塩、こしょう、醤油
15	木	オレンジ						りんご	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ぶりフライ	パンこ、こむぎこ		ぶり				塩
		おひたし		ごま			にんじん	もやし、とうもろこし	醤油
16	金	みそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ		
		みかん						みかん	
		かくしよくパン	パン						
		みかんジャム	さとう						みかん
19	月	ラザニア	しゅうまいのかわ	あぶら、バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、ソース、コンソメ
		やさいスープ	こむぎこ、ワンタンのかわ						
		わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			
		ししゃもやき			ししゃも				
20	火	いそまよあえ	さとう	マヨネーズ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	
		みそしる			あぶらあげ、みそ		こまつな	だいこん	
		みかん						みかん	
		だいこんごはん	こめ、むぎ	ごま	あぶらあげ		ちんげんさい	だいこん	醤油、塩、酒
21	水	とりのてりやき	さとう		とりにく			しょうが	酒、醤油
		にんじんシリシリ	さとう		ツナ、たまご		にんじん、にら		醤油
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	あぶら		キャベツ	
		キムタクごはん	こめ、むぎ、さとう	ごまあぶら	ぶたにく、ハム				醤油
22	木	UFOあげ	さとう、ぎょうざのかわ	あぶら	ツナ、おくら			しいたけ、たまねぎ	醤油
		ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	もやし、えだまめ	醤油、酢
		もずくスープ	かたくりこ		たまご、かまぼこ	もずく	にんじん		醤油、マギーブイオン、塩、こしょう
		やきプリンタルト	さとう、こむぎこ	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう			塩
26	月	セルフハンバーガー	パン						
		ハンバーグ	パンこ	あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		コーンチャウダー	じゃがいも、こむぎこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん	たまねぎ、とうもろこし	マギーブイオン、塩、こしょう
27	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ツナたまごやき		ごまあぶら	たまご、ツナ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しいたけ	塩、醤油、みりん、酒
		おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	醤油、酒、酢
		みそしる			みそ、とうふ、あぶらあげ			はくさい、なめこ	
28	水	うどん	めん						
		きつねうどん			とりにく、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	しいたけ、ごぼう	醤油、酒、みりん、塩
		とりてん	こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご			にんにく、しょうが	塩、酒、醤油
		たんなあまなつゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		あまなつ	
29	木	メープルゆずトースト	パン、メープルシロップ	マーガリン				ゆず	
		ふやさいポトフ	さとう						
		ふやさいポトフ	じゃがいも		ぶたにく		にんじん、ちんげんさい	かぶ、はくさい、だいこん	マギーブイオン、塩、こしょう
		ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		バナナ、もも	
30	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さわらのゆずみそやき	さとう		さわら、みそ			ゆず	塩、酒、みりん
		たくあん						たくあん	
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん	酒
30	金	さくらごはん	こめ、むぎ						酒、塩、醤油
		しずおかおでん	こんにやく、じゃがいも		とりにく、うずらのたまご	こんぶ		だいこん	醤油、みりん、酒
		ごまあえ	さとう	ごま	くろはんべん、さつまあげ				
		ぎゅうにゅうかんてん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん		ちんげんさい、にんじん	もやし

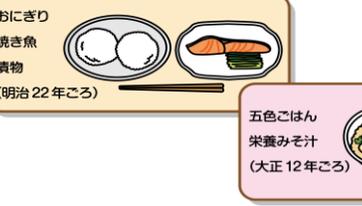


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



丹那小学校の食べ物~1月~

1月の給食には、丹那小で収穫した甘夏と柚子とにらが登場します。丹那小の食材を使用する日に★マークを付けたので、確認してください。
柚子は12月は柚子ゼリー(デザート)と柚子びたし(副菜)にしました。今月は主食と主菜に使用しています。楽しみにしてください。

