



♪マークは、3年生の  
リクエストメニューです。

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
11	水	高野豆腐のそぼろ丼 具たくさんみそ汁 白玉ぜんざい	○	836	<p>【1月の給食目標】</p> <p>日本の食文化について考えよう</p> <p>日本では年中行事と関連した行事食があります。おせち料理に込められた願いや意味を紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>おせち料理</b></p>  <p>おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>雑煮</b></p>  <p>雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>七草がゆ</b></p>  <p>七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。</p> </div> </div> <p style="text-align: center;"><b>今月の献立から</b></p> <p><b>11日・12日・13日</b> 「白玉ぜんざい」「七草うどん」「小豆ごはん」 お正月にちなんだメニューです。 「白玉ぜんざい」は1月11日「鏡開き」、「七草うどん」は1月7日の「七草」、「小豆ごはん」は1月15日の「小正月」に関連しています。</p> <p><b>20日 タイ料理「ガパオライス」</b> ガパオライスの「ガパオ」は、バジルを意味しています。タイでは、ナンプラーやレモングラスなど様々な調味料を使い、辛味・酸味・甘味・塩味・うま味を組み合わせた味付けが特徴です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>給食が始まったのはいつから?</p> <p>日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まりました。その目的は、貧困児を救うためのものでした。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>給食に牛乳が出るのはどうして?</p> <p>成長期に骨量を高めることは、骨つくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。</p> </div> </div> 
12	木	七草うどん こんにゃくと厚揚げの煮物 ♪スイートポテト	○	733	
13	金	小豆ごはん 松風焼き からし和え みそ汁	○	794	
16	月	麻婆豆腐丼 切干し大根の中華サラダ りんご	○	785	
17	火	鶏ごぼうピラフ ししゃもチーズ焼き トマトスープ カルピスゼリー	○	818	
18	水	照り焼きチキンバーガー たらのブイヤベース みかん	○	753	
19	木	わかめじゃこごはん 厚揚げと豚肉の和風煮 ひじきサラダ	○	771	
20	金	パセリライス ロモ・サルタード(肉と野菜の炒め煮) セビーチェ風サラダ ひよこ豆と野菜のスープ	○	831	
23	月	ガパオライス ジャガバターコーン ビーフンスープ	○	818	
24	火	ごはん 鮭のつけ焼き たくあん和え すいとん汁	○	808	
25	水	ソフト麺ミートソース コーンサラダ フルーツヨーグルト	○	796	
26	木	ごはん くじらの竜田揚げ じゃがいものごま酢和え 飛鳥汁	○	834	
27	金	枝豆じゃこチャーハン あんかけ卵焼き 中華スープ	○	789	
28	土	♪ポークカレーライス ハムサラダ いちご	○	853	
31	火	♪黒ごまきなこあげパン チリコンカン チーズ海藻サラダ	○	787	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

### ★3年生リクエスト給食の結果★

給食委員が3年生にリクエスト給食のアンケートを実施・集計しました。結果は、下の表の通りです。3学期の給食に登場しますので、楽しみにしててください！

	主食		主菜・副菜		デザート	
	1位	2位	1位	2位	1位	2位
3-1	カレーライス	ジャージャー麺	鶏のから揚げ	バリバリポテトのサラダ	スイートポテト	チョコケーキ
3-2	あげパン	カレーライス	鶏のから揚げ	ワンタンスープ	スイートポテト	チョコケーキ
3-3	あげパン	フレンチトースト	鶏のから揚げ	バリバリポテトのサラダ	スイートポテト	抹茶ケーキ
3-4	ジャージャー麺	カレーライス	鶏のから揚げ	バリバリポテトのサラダ	フルーツポンチ	チョコケーキ
3-5	キムチチャーハン	カレーライス	鶏のから揚げ	バリバリポテトのサラダ	抹茶ケーキ	スイートポテト