



♪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
10	水	肉豆腐丼 みそ汁 白玉ぜんざい	○	864	<p><b>【1月の給食目標】</b> 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（季節の変わり目）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、ごぼう、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>10日・11日・15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>31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="text-align: center;"> <p>1月24日から30日は <b>全国学校給食週間</b></p> </div> <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> </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> </div> </div> <p>日本の学校給食は、山形県 成長期に骨量を高めること鶴岡町の私立忠愛小学校においては、明治22年に無償で始予防のために重要です。牛乳まったとされています。そのはカルシウムを豊富に含み、目的は、貧困児を救うための 吸収率も優れているため給食ものでした。に出されているのです。</p>
11	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	○	730	
12	金	枝豆じゃこチャーハン あんかけ卵焼き 中華コーンスープ	○	762	
15	月	小豆ごはん 松風焼き からし和え みそ汁	○	779	
16	火	ごはん 鯖のりんごソース ごま和え もずくのかき玉汁	○	800	
17	水	レモンシュガートースト ハンガリアンシチュー ツナコーンサラダ 果物(みかん)	○	790	
18	木	えびと豆腐のうま煮丼 マロニースープ 果物(りんご)	○	779	
19	金	昆布ごはん ♪鶏のごまザンギ(唐揚げ) おひたし 呉汁	○	872	
22	月	さんまのひつまぶしごはん 油揚げと野菜のごま酢和え みぞれ汁	○	778	
23	火	チキンピラフ ししゃもチーズ焼き トマトスープ オレンジゼリー	○	838	
24	水	ごはん 鮭のつけ焼き たくあん和え すいとん汁	○	746	
25	木	ソフト麺ミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	○	784	
26	金	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	○	829	
27	土	♪ポークカレーライス ハムサラダ 果物(いちご)	○	824	
30	火	♪黒ごまきなこ揚げパン チリコンカン チーズ海藻サラダ	○	777	
31	水	ガパオライス ジャガバターコーン ビーフンスープ	○	787	

\*食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。\*牛乳は、毎日つきます。  
\*和風出しは、削り節・昆布などを使用します。\*なお、食材選定・調理には細心の注意で、安全で安心のできる給食を目指しています。

### ★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	みそラーメン	あげパン	鶏のから揚げ	パリパリポテトのサラダ	チョコケーキ	スイートポテト
3-2	カレーライス	あげパン	鶏のから揚げ	パリパリポテトのサラダ	チョコケーキ	抹茶ケーキ
3-3	カレーライス	みそラーメン	鶏のから揚げ	パリパリポテトのサラダ	チョコケーキ	抹茶ケーキ
3-4	カレーライス	みそラーメン	鶏のから揚げ	パリパリポテトのサラダ	チョコケーキ	ホワイトゼリー
3-5	カレーライス	みそラーメン	鶏のから揚げ	パリパリポテトのサラダ	抹茶ケーキ	スイートポテト