



# 給食カレンダー 1月

今月のめあて ・冬の食生活について考えよう

<p><b>春の七草</b> <b>知っていますか？</b></p>	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
	<p>飛梅ごはん 魚の紅白酢漬け 栗入り黒豆 雑煮 牛乳</p> <p>【お正月のこんだて】</p>	<p>ミルクロール かぼちゃコロケ トマトクリームスパゲッティ パイザンヌスープ 牛乳</p>	<p>カレーライス オムレツ レモン風味漬け 牛乳</p>	<p>ごはん（さけふりかけ） 四方はべんの磯辺揚げ 炒めなます じゃがいものみそ汁 牛乳</p>
<p>1月7日は人日の節句です。春の七草を入れた七草がゆを食べて、1年の健康を祈る風習があります。またお正月にいろいろな食べ物を食べるので、胃腸を休めるという意味もありますよ。みなさんのご家庭では食べましたか？</p>	<p>新しい年を迎え、3学期の給食がスタートしました。今年もよろしくお願いたします。初日はお正月の献立でした！お正月に、お雑煮やおせち料理を食べましたか？おせち料理の由来についてのスライドも給食時間に放映しました。日本の伝統的な文化のひとつです。子どもたちに継承していきたいですね。</p>	<p>「パイザンヌスープ」は「色紙切りのスープ」です。フランスでの呼び名です。今日は冬にいいかぶや大根、にんじん、たまねぎなどの野菜を使ってほかほか温まるスープになりました。具材（野菜）の切り方によって料理の名前が変わり、名前からイメージすることができるんですね。</p>	<p>冬休み、給食のない間、給食を楽しみに待っていた子たちも多く、嬉しく思います。今日はカレーでした！どのクラスも食缶が空っぽです◎朝早くからたくさんの食材を切り、時間をかけてルウをつくり、じ〜っくり煮込んだ愛情たっぷりのカレーは、いつでも大人気です。</p>	<p>3学期の1週目が終わりました。休み明けの学校で疲れがたまっている子もいると思います。積雪もあり、気温も低い中ですが、しっかり食べて身体を中から温め、病気に負けず元気にすごしましょう。規則正しい生活を忘れずに！</p>



**感染対策、食事前の手洗いはしっかりと行いましょう！**

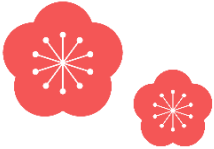



**清潔なハンカチも忘れずに準備してくださいね。**





# 給食カレンダー 1月

今月のめあて ・冬の食生活について考えよう

13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
<p>成人の日</p> 	<p>ごはん 鶏肉のからあげ 白菜とツナの和え物 みそビーフンスープ 牛乳</p>	<p>ごはん ミートボールシチュー マカロニと豆のサラダ デザート (ふわっといちご) 牛乳</p>	<p>ごはん 春巻き 厚揚げのキムチ炒め 大麦と卵のスープ 牛乳</p>	<p>ごはん かぶと鶏肉の治部煮風 ごま汁 あみえび佃煮 牛乳</p> <p>【郷土料理のこんだて】</p>
<p>～特別栽培米～</p> <p>14日(火)～17日(金)に給食で特別栽培米が提供されました。化学農薬や化学肥料を半分以下に減らしているのが大変です。でも環境にはやさしい！農家の方の動画も調べると出てきますので、ぜひ見てみてください。</p>				
	<p>インフルエンザ等の感染症が流行っています。学級閉鎖のクラスも出てきました。学校でもご家庭でも外から帰ってきた後や、食事前など、こまめな手洗い・うがいを心がけましょう。今日の給食はどのメニューも子どもたちに人気でした！</p>	<p>今日はサラダに野菜だけでなく、マカロニや豆も入れました。少し豆が苦手な子が多かったようです、、、。豆の名前を聞いてくる子もいました。ひよこ豆、赤いんげん豆、青いんげん豆が入っていましたよ。</p>	<p>大麦は米と比べて食物せんいが豊富です。給食では「わかめ麦ごはん」や、毎月カレーの日のごはん「麦ごはん」に使われています。今日はスープに大麦が入っていました。プチプチとした食感も楽しめましたね♪</p>	<p>石川県の郷土料理「治部煮」を給食風にアレンジした「治部煮風」の冬バージョンです。旬のかぶを使いました。口の中でほろっととろけるかぶに鶏肉のうま味がしみこんでいます。かくし味のわさびの香りもおいしさのひみつです。(※辛味はほとんどありません)</p>



**感染対策、食事前の手洗いはしっかりと行いましょう！**




**清潔なハンカチも忘れずに準備してくださいね。**





# 給食カレンダー 1月

今月のめあて ・冬の食生活について考えよう

20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
<p>ごはん 鶏肉の美味だれ ポテトサラダ なめこのみそ汁 牛乳</p>	<p>ごはん メンチカツ きんぴらごぼう 塩ちゃんこ鍋 牛乳</p>	<p>ミルクロール 大根とコーンのクリーム煮 チキンナゲット フルーツカクテル 牛乳</p>	<p>ごはん 八宝菜 ギョーザ もやしと切干し大根の 中華和え 牛乳</p>	<p>ゆかりごはん みそおでん ひじきと大豆の佃煮 果物(みかん) 牛乳</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>
				
<p>今日は鶏肉の美味だれが人気でした。美味だれは、すりおろしたにんにくやしょうが、りんご、トウバンジャンなどを使って作られるタレです。ごはんによく合うので、かけて食べている人もたくさんいましたね。</p>	<p>きんぴらごぼうには、ごぼう、にんじん、塩ちゃんこ鍋には、だいこん、にんじんと今日は根菜たっぷりの給食でした。根菜はビタミンや無機質、食物せんいが豊富です。体を温めてくれる効果もありますよ。寒い冬にしっかり食べたいですね。</p>	<p>朝はやくから調理員さんがバターとサラダ油で小麦粉を炒め、ホワイトトルウを作ってくれました。調理場の中はクッキーのようないい香りがしていました。じっくり煮込んで大根やコーンの甘みを感じられるクリーム煮になりました。</p>	<p>学校では、窒息予防の観点から日々よくかんで食べること、口の中に一気に食べ物を入れないこと、口の中に食べ物があるまま立たないことなどを指導しています。落ち着いて安全に食事ができるように、ご家庭でもご指導ください。</p>	<p>今日は給食の誕生日「給食記念日」、そして今日から1週間は「全国学校給食週間」です。給食の歴史を振り返り、家族で給食の思い出話をしてみるのもいいですね。世代や育った地域によって、給食の思い出が色々あって楽しいですよ。</p>

**感染対策、食事前の手洗いはしっかりと行いましょう！**



**清潔なハンカチも忘れずに準備してくださいね。**





# 給食カレンダー 1月

今月のめあて ・冬の食生活について考えよう

27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
<p>ごはん 牛乳 加賀れんこんハンバーグの さといもソースがけ フリフリエビと ブロッコリーのゆず風味サラダ 食べまっし♪石川の 郷土料理のめった汁 加賀ほう茶でほっこり気分！ 加賀ほう茶タルト 【学ぼう！つくろう！じわもん給食】</p>	<p>たらこと卵のそぼろずし さつまいも入り野菜かき揚げ 沢煮椀 牛乳</p>	<p>ミルクロール りんごジャム きびなごのかりかりフライ れんこんとひじきのサラダ 冬野菜のスープ煮 牛乳</p>	<p>牛肉どんぶり きな粉和え 根菜の赤だし汁 牛乳</p>	<p>ごはん いわしの梅煮 切干し大根の ごまドレッシング和え 鬼かまぼこのすまし汁 黒糖炒り豆 牛乳</p>
<p>金沢市内の小学生が考えた「じわもん給食」の献立です。コンクールに小中合わせて4,000点を超える応募の中、本校からも入賞した人がいます、おめでとうございます！（9月の食育だよりで紹介しました）旬の食材、地元食材を取り入れ、そして季節を考えて作られた献立をみんなで味わいました</p>	<p>たらこは、スケトウダラの卵を塩漬けて味付けたものです。給食ではそぼろごはんを食べることが多いですね。たらこそのものの味もあるので、味付けはみりんとお酒、そしてほんの少しの醤油のみです。今年度、給食でのたらこの登場は今回のみでした。</p>	<p>今年度初めてジャムをつけました。給食時間に手を汚さずに、ジャムをつけて食べる方法を動画でながしました。お皿の上にジャムを開け、パンを一口サイズにちぎって上手につけながら食べている様子が見られました。久しぶりのジャム、嬉しい子が多かったようです♡</p>	<p>給食の味噌は、金沢港の近くの大野町にある、ヤマト醤油味噌で作られるものを使用しています。今日は赤だしのみそ汁でした。子どもたちが食べやすいように糀味噌と、赤だし味噌を2：1の割合で使用しています。</p>	<p>今日は節分の献立でした。カレンダーの都合上、1月終わりの実施となりました。2025年は2月2日が節分ですね。豆まきをしたり、恵方巻を食べたり、いわしを食べたり飾ったりして、悪い物を追い払い、幸福を呼び込みます。鬼形かまぼこ入ったよ〜と教えてくれる子がたくさんいました！</p>



**感染対策、食事前の手洗いはしっかりといねいに行いましょう！**

**清潔なハンカチも忘れずに準備してくださいね。**

