

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
11	むぎごはん			こめ むぎ	645 Kcal 24.3 g 103.4 g 1.9 g	今日から新年度の給食が始まりました。今年の献立作成テーマは「食べ物のひみつを探して、楽しく食べよう」です。給食は、食育の生きた教材として、いろいろなひみつが隠されています。楽しく学びながら、おいしく食べて元気な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶらじゃがいも カレールー		
	かいそうサラダ	わかめ まぐろみずに	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
木	ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう		
12	ソフトめん			ソフトめん	588 Kcal 27.4 g 84.2 g 1.5 g	今日のミートソースのような熱いおかずの盛り付け方には注意が必要です。汁やシチューを配るときは、お玉からあふれないようにすくい、静かに食器に注ぎます。こぼして手にかかるのを避けましょう。すくった後、お玉の底を一度食缶の中身にちょっとつけると汁が垂れなくなりますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング		
金	サワーゼリー	かんてん		カルピス さとう		
15	むぎごはん			こめ むぎ	636 Kcal 26.0 g 94.8 g 1.8 g	夏みかんゼリーの夏みかんは、春から夏にかけてが旬のみかんです。ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するというのは、よく知られていますが、しみやしわを予防したり、疲れをとってくれたり、最近では癌にも効果があることがわかってきました。口当たりの良さときわやかな香りを楽しんでください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ にんじん	さとう ごまあぶら でんぷん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
月	あまなつみかんゼリー		なつみかんかじゅう	さとう		
16	むぎごはん			こめ むぎ	549 Kcal 30.0 g 75.1 g 2.5 g	みなさんの前には、どんなふうに食器が並んでいますか？今日は食器の並べ方のお話です。食器の正しい並べ方は、主食のごはんは手前左側、汁物は手前右側に置きます。魚や肉のおかずは奥側右、野菜のおかずは奥側左に置きます。はしは、食器の手前に、はしの先（口をつける方）を左にしてそろえます。牛乳は右手で取りやすいように右上の端におきます。きれいに並べられたお料理は、より美味しそうに見えますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	しおぎけ				
	おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう	ごま		
火	みそしる	わかめ とうふ みそ いわしだし	たまねぎ			
17	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	606 Kcal 24.3 g 83.4 g 2.7 g	給食当番は配る時に、おしゃべりしたり、ふざけたりしないようにしましょう。料理をこぼし、つばや髪の毛が混じってしまうかもしれません。待っている人も机の上を整えた後、全員が配り終わるまで、静かに席で待ちましょう。1人1人が気をつけることで、配膳がスムーズになり、気持ちよく食事ができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		さとう こめこ あぶら でんぷん		
水	ポトフ	ウインナー ぶたにく	キャベツ たまねぎ	じゃがいも セロリ		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
18	くろざとういりロール パン			パン くろざとう	581 kcal 22.1 g 79.8 g 2.3 g	キャベツはもともと春に種をまき、6月ごろ収穫する植物でしたが、今では1年中手に入るよう、日本列島を南から北へ、平地から高原へと産地のリレーが行われています。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと、歯ごたえや味に特徴があります。今日は、春キャベツ。巻きが柔らかく、独特の香りやシャキシャキとしたみずみずしさが楽しめます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ		
	はるキャベツのサラダ		きゅうり コーン はるキャベツ	ドレッシング		
木	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ ちんげんさい トマト			
19	むぎごはん			こめ むぎ	606 Kcal 23.4 g 89.2 g 1.7 g	人の体の骨は、毎日少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして、3年ぐらいて全身の骨が生まれ変わっていきます。牛乳には、骨や歯をつくり、丈夫にするカルシウムが多く含まれています。だから、給食には毎日牛乳が出るのです。今は生涯で1番成長する時期なので、給食で1本、家でもコップ1杯飲めるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいた め	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし			
金	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう でんぷん		
22	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	641 kcal 28.0 g 93.5 g 2.4 g	今日は1年生の入学と2～6年生の進級をお祝いした献立です。赤飯は、米と小豆を一緒に炊いたごはんです。日本では昔から赤色はおめでたい色とされ、お祝いの時に赤飯が食べられてきました。赤飯はもち米も入れて作っているので、もちもちした食感が味わえます。いちごのお祝いゼリーも華やかで、春らしくウキウキした気持ちになります。新しい学年になって、よい頑張るぞ!という気持ちを、給食室からも応援しています。入学、進級おめでとう!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	入学進級おいおい献立 			
	たらフライ	すけそうだら		パンこ こむぎこ あぶら		
	おひたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
	つみれじる	とうふ いわし たら	はねぎ だいこん にんじん ごぼう	でんぷん さとう あぶら		
月	おいおいゼリー	とうにゅう だいずこ	いちご	さとう みずあめ		
23	マーガリンロールパン (1年生はなし)			パン マーガリン	606 Kcal 20.2 g 93.5 g 1.7 g	フルーツポンチの名前の由来についてのお話です。もともとパンチというカクテルの中に果物を加えたのが、このメニューの始まりです。ヒンディー語の5つをしめして「水・砂糖・酒・ライム・スパイス」で作ったカクテル「パンチ」がなまってポンチになったそうですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	すどりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
火	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん パイナップル おうとう りんごかじゅう	さとう サイダー		
24	むぎごはん	ふるさと給食 		こめ むぎ	618 Kcal 27.2 g 86.3 g 2.2 g	今日は、春が旬の食べ物いっぱいの献立です。「貝」は春、産卵を控えてうま味を増します。潮干狩りであさりがたくさんとれる時期も春ですね。今日は、その旨味たっぷりのあさりをみそ汁にしました。たけのこは、柔らかく美味しい清水区の「青木農園」のものを使用しました。トマトメンチカツも静岡のトマトを使用したあっさりとしたメンチカツです。旬の味 静岡の味を味わってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ トマト	でんぷん さとう あぶら こむぎこ パンこ		
	たけのこのそばろに	とりにく かつおだし	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース	さとう でんぷん		
水	あさりのみそしる	あさり とうふ みそ かつおだし	たまねぎ はねぎ			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
25	むぎごはん			こめ むぎ	600 Kcal 28.9 g 83.3 g 2.2 g	みなさんは、給食のサンプルケースをしっかりと見えていますか？ 盛り付け方と1人分の目安量（3年生量）がわかりますから、参考にしてください。汁物は具が全ての人に公平に配られるよう、なるべくよくかき混ぜてから盛り付けましょう。きちんと配られた分量を食べることによって、必要な栄養をとることができます。給食当番で配膳する人は、配り残しがないように、盛り付けてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう		
	やさしいため	ベーコン	キャベツ えだまめ コーン	あぶら		
木	みそしる	あぶらあげ みそ いわしだし	はだいこん たまねぎ	じゃがいも		
26	うどん			うどん	665 Kcal 23.3 g 91.0 g 2.8 g	今日のかきあげとプリンは、給食室の手作りです。野菜とさつまいもを切り、天ぷら粉と水を混ぜてさっくり混ぜ、学年ごとに分量を量りながら分け、数を数えながら形を整えて揚げていきます。プリンは、大きなお釜で、プリン液をつくり、やかに液を入れて1個ずつカップに注ぎ入れ、冷やし固めて作ります。手間暇と愛情のつまった蒲原の給食。味わって食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ	ねぶかねぎ ほうれんそう	さとう		
	かきあげ		にんじん たまねぎ はねぎ	さつまいも あぶら てんぷらこ		
金	てづくりバニラプリン	ぎゅうにゅう カラギーナン（かんてん）		なまクリーム さとう		
30	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ さとう	595 Kcal 29.6 g 81.9 g 2.7 g	竹林で、たけのこを見た事のある人はいますか？たけのこはもともと成長が早く、1日に70cm近く伸びますが、雨の後はさらに早くなり、1日に1m以上伸びることもあると。理由は、早く成長してのししなどの動物に食べられないようにするためです。生物は子孫を残すために、成長という究極の進化をしてきたのです。 今の時期しか食べることができない「新たけのこ」を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおのあげに	かつお	しょうが	でんぷん あぶら さとう		
	ほうれんそうのごまドレサラダ		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう ねりごま		
火	かきたまじる	とうふ たまご かつおだし	たまねぎ はねぎ	でんぷん		

\*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

\*小中学校の給食室では調理員を募集しています。

**給食当番は身支度も大切な仕事です**



- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

**お願い**  
お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

**おうちの方へ**  
\*ご協力をお願い致します\*

- \*当番の白衣と帽子は学校で用意します。マスクは各自用意をお願い致します。
- \*週のおわりに白衣を持ち帰りますので、洗濯をし、アイロンをかけ、月曜日に持ってきてください。
- \*もしボタンがとれていたり、ゴムがのびていたりしましたら、お手数ですが修理をお願い致します。難しい場合は、担任までお知らせください。



あけまして  
おめでとうございます



知っていますか？

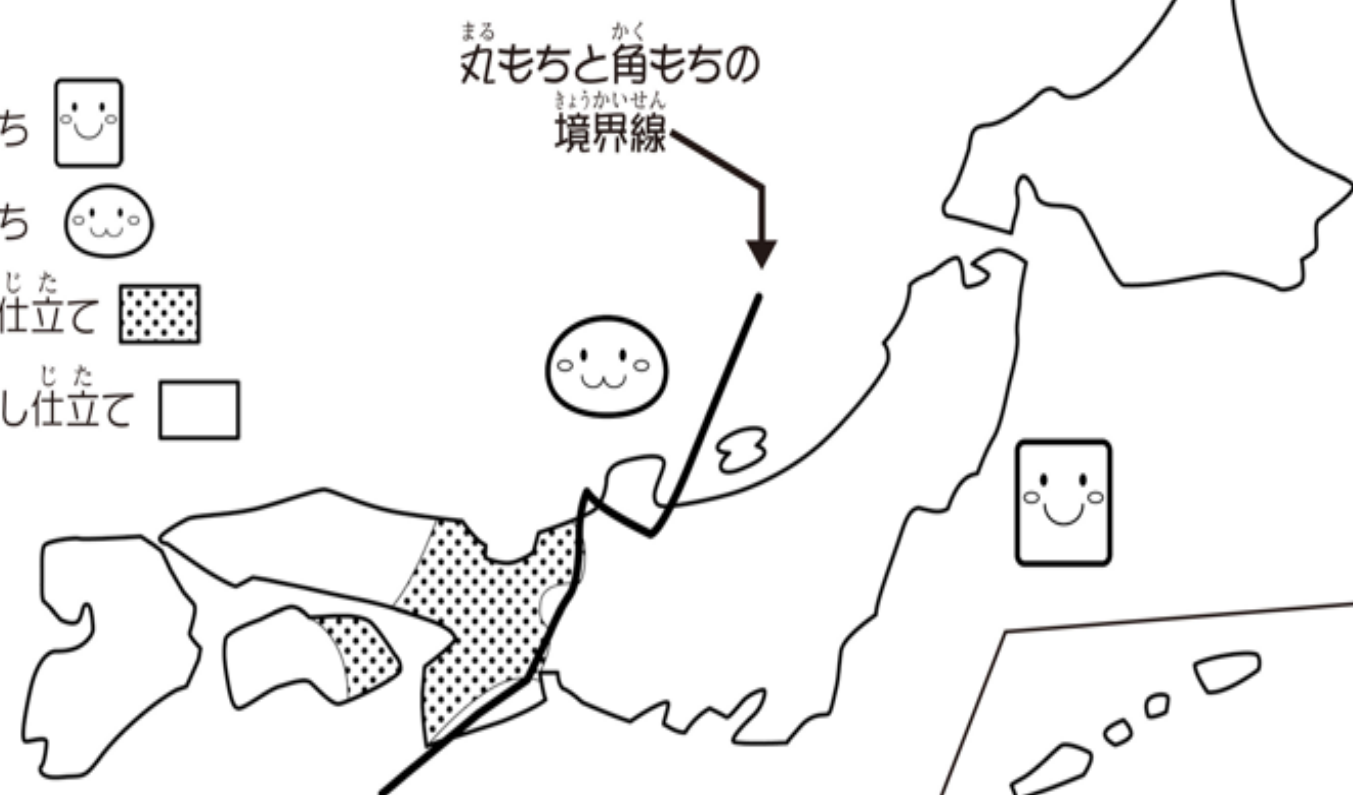
一富士  
二鷹  
三茄子



これは、初夢に見ると縁起のよいものです。まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野菜のなす。どうしてなすなのかは諸説あるようですが、江戸時代に徳川家康が初物のなすを好んだから、なすは「事を成す」にかけて縁起がいいからなどがあります。みなさんはどんな初夢を見ましたか？

雑煮 マ ッ プ

- 角もち
- 丸もち
- みそ仕立て
- すまし仕立て



みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

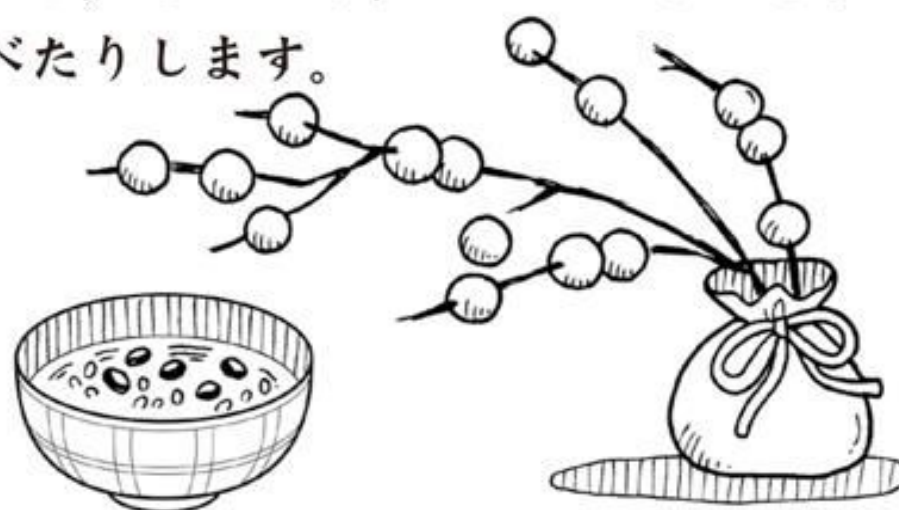
「割らないで開く」  
鏡もち



1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。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。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。

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。地域によって違いますが、小正月には、繭玉などを飾ったり、左義長（どんど焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。



七草がゆ

季節の食べ物

冬は野菜が不足します。それをおぎなうために、春一番に芽を出す7種類の野菜(草)をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いがこめられています。



せり なすな ごぎょう はこべ ほとけのざ すすな(かぶ) すずしろ(だいこん)