

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
16 水	とうじつ きしゃ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふチャンプル パンサンスー みかん 【小649kcal：中・高772kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ハム ぶたにく とうふ きんしたまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ピーン はるさめ さとう ごまあぶら ドレッシング	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら きゅうり みかん	ごはん みちのくじる さばのみそに うのはなひじきコロッケ ブロッコリーぞえ トマトぞえ	まがりせんべい しみチョコ	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
17 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ あじつけのり スィーティー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがいため コールスロー ぶりかけ オレンジ 【小606kcal：中・高728kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら ドレッシング	だいこん にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが レタス キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはん フイヤベース ポテトコロッケ だいこんのさっぱりサラダ ポイルキャベツ みかん	ホームパイ うまいぼう	ふゆやす 冬休みはゆっくりと過ごせま したか？ 今年も一緒に楽し い 給食の時間にしましょう！
18 金	ごはん みそしる やきざかな おひたし ポイルかまぼこ りんご ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう たもぎだけのクリームに★ プレーンオムレツ ブロッコリー・チェリーぞえ 【小626kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう たら プレーンオムレツ スキムミルク	コッペパン じゃがいも	にんじん たまねぎ たもぎだけ グリンピース ブロッコリー さくらんぼ りんごジャム	き せい び 帰 省 日		たもぎ茸は、白〜うすい黄色 のキノコです。シャキシャキ とした歯触りが特徴です。
21 げつ	とうじつ きしゃ 当日帰舎	チキンカレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ ぶくじんづけ ヨーグルト オレンジ 【小663kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう とりにく ハム スキムミルク ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま こめあぶら ドレッシング バター	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが だいこん かいわれな ぶくじんづけ オレンジ	あわごはん たまごいりやさいスープ たらすぶたふう ほたてのクリームサラダ バナナ	うめのかまき マリービスケット	がっこう きゅうしよくしゅうかん 学校給食週間 1/24〜30は学校給食週間 です。給食に関わっている すべての人々に感謝するととも に、郷土料理を大切にしてい たいと思っています。 岩手県内や久慈地域周辺でと れた食材を中心に給食に取り 入れています。
22 か	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご さんしょくあえ ぶりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが ハムとキャベツのごまネーズあえ りんご 【小655kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく ハム ほたて みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま こんにやく さとう こめあぶら マヨネーズ	えのきたけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ ピーマン あかピーマン りんご	やきぶたチャーハン わかめスープ ツナいりあつやきたまご ちゅうかうおひたし みかん	ルーペラ チーズおかき	いわたけな くり ちいきしゅうへん 岩手県内や久慈地域周辺でと れた食材を中心に給食に取り 入れています。
23 水	ごはん みそしる やきししゃも ナムルふうびたし ぶりかけ グレープフルーツ ヤクルト	シーフードピラフ ぎゅうにゅう わかめスープ ようふうたまごやき ポイルキャベツ みかん 【小634kcal：中・高733kcal】	ぎゅうにゅう いか むきえび あさり わかめ とうふ たまご ベーコン チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん エリンギ ほうれんそう グリンピース キャベツ みかん	ごはん せんべいじる とりのからあげ さんしょくナムル ブロッコリーぞえ バナナ	じゃがりこピッツ バームロール	いわたけな くり ちいきしゅうへん 岩手県内や久慈地域周辺でと れた食材を中心に給食に取り 入れています。
24 木	ごはん みそしる なつとう ベーコンとやさいのカレーふうみソテー こやきのり キウイフルーツ ヤクルト	【学校給食週間〜30】★ むぎごはん ぎゅうにゅう かんたいこんじる★ さけのからあげ・やさいあんかけ★ ポテトサラダ ミルクプリン 【小656kcal：中・高786kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく さけ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さとう マッシュポテト かたくりに こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン きゅうり とうもろこし さやいんげん	ごはん のっぺいじる ぎせいどうふ ささかまぼこのてんぷら ポイルキャベツ つぼづけ みかん	ぱりんこ たけのこのさと	24日(木) ●寒 だいこん 汁 ●別名：しみ大根 ●岩手県の魚・サケを使用
25 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに かわりきりほしに ぶりかけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう マメツナサラダ ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ★ りんご 【小626kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あさり ツナ だいす	しょうパン じゃがいも ごま マヨネーズ	パセリ にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん かいわれだいこん きゅうり りんご ブルーベリージャム	き せい び 帰 省 日		25日(金) ●ゆめ牛乳と野菜のスープ ひろのちよう ぎゅうにゅう しよう 洋野町ゆめ牛乳 を使用
28 げつ	とうじつ きしゃ 当日帰舎	いちごにのたきごみごはん★ ぎゅうにゅう わかたけすましじる とうふコロッケ ごまあえ ポイルキャベツ パナナ 【小622kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう こんぶ あわび うに わかめ とうふ ツナ たまご	こめ きょうかまい やきふ ごま パンこ こむぎこ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ しそは たけのこ はねぎ ほうれんそう もやし キャベツ バナナ	カレーうどん ゆでたまご だいこんときゅうりのサラダ プリン	ベジタベ フチッッセ	28日(月) ●いちご煮の炊き込みごはん たくよう じまん いっぴん 拓陽の自慢の一品！ 贅沢なごはんです。
29 か	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ のりのつくだに スィーティー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる★ あげどりのあまからに かわりきりほしに いそあえ みかん 【小654kcal：中・高779kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく やきのり	こめ おおむぎ きょうかまい すいとん かたくりに こむぎこ こめあぶら	ごぼう にんじん ねぎ しょうが きりほしだいこん とうもろこし さやいんげん こまつな はくさい みかん	ごはん むらくもじる さばのちょうせんやき シーザーサラダ ポイルキャベツ バナナ	キットカット かたあげポテト	29日(火) ●ひつつみ汁 いわてけんぜんいきの郷土食。 給食でも大人気！
30 水	ごはん みそしる あつやきたまご さつまあげとやさいのソテー ぶりかけ りんご ヤクルト	こだいまいいりごはん ぎゅうにゅう まめぶじる さんまのかばやき おにしめ おひたし オレンジ 【小626kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ あぶらあげ さんまかばやき さつまあげ	こめ おおむぎ きょうかまい こだいまい まめぶ こんにやく さとう かたくりに	にんじん ごぼう しいたけ だいこん たけのこ いんげん こまつな もやし オレンジ	31日(木) 高等部入学者選考日 高等部：休業日 小・中学部：授業日(給食あり)		30日(水) ●まめぶ汁 くるみ&黒砂糖入り団子 が魅力的！
31 木		ぎゅうどん ぎゅうにゅう けんちんじる なめだけあえ りんご 【小610kcal：中・高723kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	こめ おおむぎ きょうかまい しらたき さといも こんにやく さとう	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん しょうが ねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ りんご	きびごはん みそしる ぶたにくのいために コールスロー きゅうりづけ パイナップル	えびせん フチチョコパイ	きしやくせい 《寄宿生のみなさんへ》 きょう ぜんじつかいしゃび 今日は前日開寮日です。 ふゆみち きけん 冬道は危険がいっぱい！ 気を付けて来てください。 〜うらに続きます〜

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。



あ 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
ことし がっこうきゅうしよく い ききた教材として、子どもたちの食への興味・
かんしん ふか 関心が深まるような給食・献立づくりをしていきたいと思ひます。



食育だより

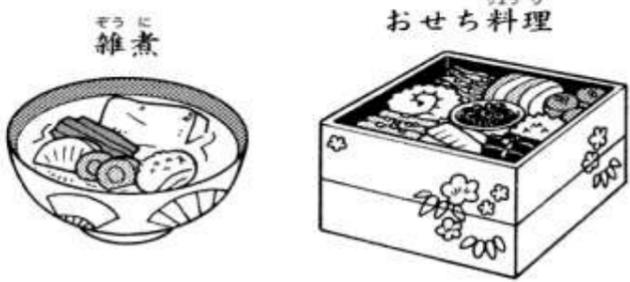
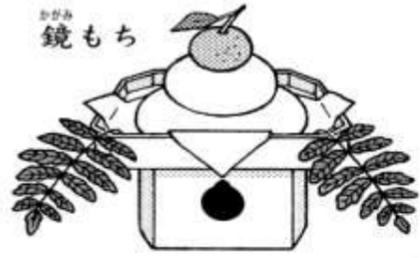
保護者のみなさまへ

「一年の計は元旦にあり」(1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい)といえます。今年(こし)はどんな計画を立てていますか? 今年(こし)1年(いちねん)もしっかり食べて、健康(けんこう)にすごせますように願(ねが)っています。

新年(しんねん)あけましておめでとうございます。1月(いちがつ)は正月(しょうがつ)をはじめ人日(じんじつ)の節句(せっく)、小正月(こしょうがつ)などの年中行事(ねんちゆうぎじ)があります。年中行事(ねんちゆうぎじ)は、昔(むかし)から地域(ちいき)や家庭(かてい)に伝(つた)え続け(つづ)けられているもの(もの)が多く(おほく)、その際(そのとき)に特別(とくべつ)に食(た)べる行事食(ぎじじき)があります。正月(しょうがつ)は雑煮(ぞうじ)やおせち料理(おせちりょうり)などの行事食(ぎじじき)を食(た)べる機会(きかい)を大切(たいせつ)にしたいですね。

正月

昔(むかし)から正月(しょうがつ)はとても大切(たいせつ)な年中行事(ねんちゆうぎじ)でした。12月(じふにがつ)から大掃除(おほそうじ)を行い、門松(かどまつ)を立てて鏡もち(かがみもち)を供(たま)え、雑煮(ぞうじ)やおせち料理(おせちりょうり)の準備(じゆんび)をします。大掃除(おほそうじ)は、年神様(としがみさま)を迎(むか)えるために清(きよ)めるとい(い)う意味(いみ)がありました。門松(かどまつ)には年神様(としがみさま)が宿(やど)ったとい(い)います。鏡もち(かがみもち)は古代(こたい)の円形(えんけい)の鏡(かがみ)のよう(よう)に丸(まる)いもち(もち)を重ね(かさ)ねて、年神様(としがみさま)に供(たま)える神聖(しんせい)な物(もの)です。また、雑煮(ぞうじ)も供物(とももの)で、年神様(としがみさま)に捧(たま)げたもの(もの)と同じ(おな)もの(もの)を食(た)べることで、1年(いちねん)の健康(けんこう)や幸(しあ)せを願(ねが)っていました。おせち料理(おせちりょうり)にも、田(た)づくり(つく)り(五穀豊稔(ごこくほうじゆん)を願(ねが)う)、黒豆(くろまめ) (まめに落(お)らせるよう)など、いろい(いろ)ろな意味(いみ)があります。



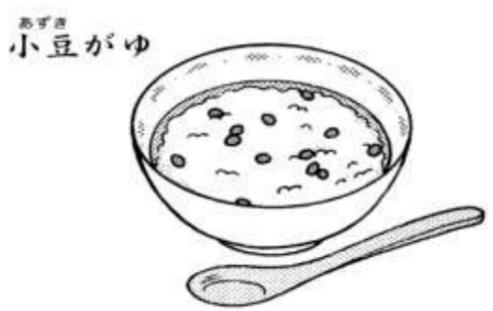
人日の節句

人日(じんじつ)の節句(せっく)は、1月(いちがつ)7日(にち)で五節句(ごせっく)のひとつ(ひとつ)です。この日(このひ)の朝(あ)に、七草(ななくさ)「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」の入(い)った七草がゆ(ななくさがゆ)を食(た)べます。これ(これ)は、野山(のやま)で若菜(わかな)を摘(つ)み、自然(しぜん)の芽吹(めふ)きをいた(い)だいて、活力(かつりよく)を得(え)る風習(ふうじゆ)でした。



小正月

1月(いちがつ)15日(にち)は小正月(こしょうがつ)です。小正月(こしょうがつ)には、もち(もち)を小(こ)き丸(まる)めて柳(やなぎ)の枝(えだ)など(など)に刺(さ)した「もち花(もちばな)」や「まゆ玉(まゆたま)」を飾(かざ)ります。また、どん(どん)ど焼(や)き(や)左義長(さぎちやう)とい(い)って、門松(かどまつ)やしめ縄(しめなわ)など(など)を集(あつ)めて積(たか)み上(あ)げて燃(も)やします。この火(ひ)でもち(もち)を焼(や)いたり、小豆(あずき)がゆ(がゆ)を食(た)べたり(たり)します。



食(しょく)のことわざ

海老(えび)で鯛(たい)を釣(つ)る

これ(これ)は、わず(わず)かな努力(なうりよく)で大(おほ)きな利益(りやく)を得(え)ること(こと)のたと(たと)えです。英語(えいご)にも似(に)たよう(よう)なことわざ(ことわざ)があります。Throw a sprat catch a mackerel. (小魚(こさかな)を投(な)げてさば(さば)をと(と)る)。どちらも魚(いし)がで(で)てき(き)ます。

1月(いちがつ)24日(にち)から30日(にち)は全国(ぜんこく)学校(がっこう)給食(きよく)週間(しゅうかん)です

明治(めいじ)22年	昭和(しやうわ)22年	昭和(しやうわ)27年	現在(げんざい)
おにぎり	ミルク(脱脂粉乳)	鯨(くじら)の電田揚(でんたあげ)	コッペパン

学校給食(がっこうきよく)は、明治(めいじ)22年(1889年)に山形(やまがた)県(けん)の忠愛(ちゆうあい)小(こ)学(がく)校(がう)で、貧困(ひんこん)児(じ)童(どう)を対(たい)象(じやう)に無償(むぢやう)で昼食(ひるじき)を提(てい)供(こう)したのが始(はじ)まり(まり)です。その後(そののち)、さまざま(さまざま)な歴史(れきし)を經(へ)て、今(いま)に至(いた)っています。学校給食(がっこうきよく)が食(た)べられること(こと)に感(か)謝(しゃ)して(して)いた(いた)だき(き)ま(ま)し(し)よう。

12月の献立から

【12/7 めん給食の日】

貝(かい)だ(だ)く(く)さ(さ)ん(ん)の温(ぬ)もり(もり)カ(カ)レー(レー)う(う)どん(どん)

心(こ)ときめ(め)く★ディ(ディ)ナー(ナー)
(リクエ(リクエ)ス(ス)トメ(メ)ニュー(ニュー))

【12/17 寄(よ)宿(しゆく)舎(しゃ)ク(ク)リ(リ)スマ(スマ)ス(ス)会(かい)】