

	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	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1649kcal：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		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 ふりかけ オレンジ 【小1606kcal：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	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		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1626kcal：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	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 ふくじんづけ ヨーグルト オレンジ 【小1663kcal：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 ふくじんづけ 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	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 全ての一人ひとり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	火	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1655kcal：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 こんにゃく 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	ルーベラ チーズおかき	
23 水		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1634kcal：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	
24 木		【学校給食週間〜30】★ むぎごはん ぎゅうにゅう かんだいこんじる★ さけのからあげ・やさしいあんかけ★ ポテトサラダ ミルクプリン 【小1656kcal：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 こんにゃく 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) ●寒大根汁 別名：しみ大根 ●岩手県の魚・サケを使用
25 金		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しいのスープ★ りんご 【小1626kcal：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 洋野町ゆめ牛乳を使用
28 げつ	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1622kcal：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飯 拓陽の自慢の一品！ 贅沢なご飯です。
29 か	火	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1654kcal：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 岩手県全域の郷土食。 給食でも大人気！
30 水		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1626kcal：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 こんにゃく 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1610kcal：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 こんにゃく 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	《寄宿生のみなさんへ》 今日は前日開寮日です。 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 今年も学校給食を「生きた教材」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。





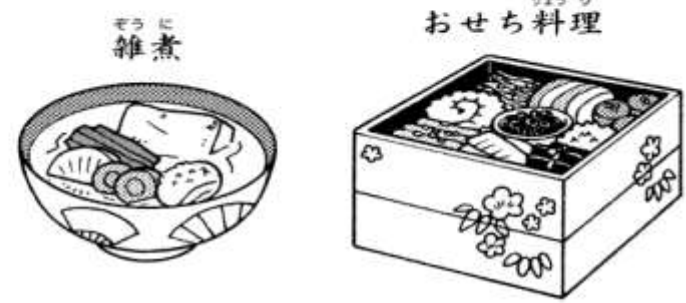
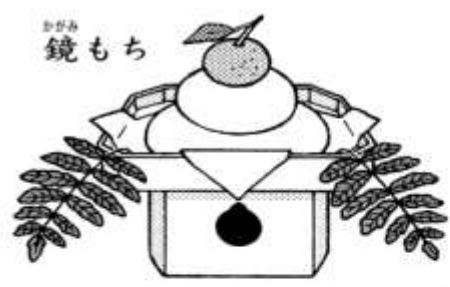
# 食育だより

**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)といひます。今年(ことし)はどんな計画を立てていひますか? 今年(ことし)1年(いちねん)もしっかり(しっかりと)食(た)べて、健(けん)康(こう)にすこせ(すこ)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ひます。1月(いちがつ)は正月(しょうがつ)をはじめ(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)けられていひるものが多く(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)にしたいひですね。

## 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(おこな)い、門松(かどまつ)を立て(たて)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)めるといひ意味(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)ったといひます。鏡もち(かがみもち)は古代(こだい)の円形(えんけい)の鏡(かがみ)のよう(よう)に丸(まる)いもちを重(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)げたものと同(おな)じものを食(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)っていひました。おせち料理(おせちりょうり)にも、田(た)づくり(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。



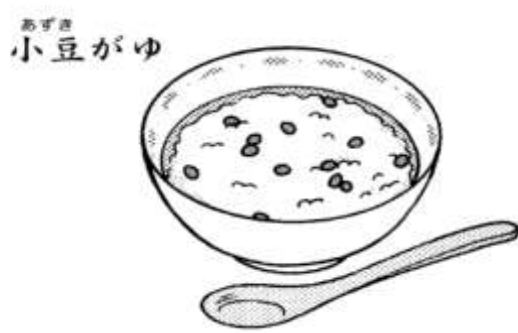
## 人日の節句

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、ごぎよう、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(かつ)力を得(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)ります。また、どん(どん)ど焼(や)きや左義長(さぎちやう)といひて、門松(かどまつ)やしめ縄(しめなわ)などを集(あ)めて積(た)み上げて燃(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。



### 食のことわざ

**海老で鯛を釣る**  
 これは、わず(わず)かな努力(なうり)で大(おほ)きな利益(りやく)を得(え)ること(こと)のたとえ(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(こが)を投(な)げてさば(さば)をとる)。どちらも魚(いし)が(が)出(で)てきます。

**1月24日から30日は全国学校給食週間です**

明治22年	昭和22年	昭和27年	現在
おにぎり	ミルク(脱脂粉乳)	鯨の電田揚げ	コッペパン

学校給食(がっこうじきじき)は、明治(めいし)22年(にほん) (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(こ)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(さま)ざまな歴史(れきし)を(を)経(た)て、今(いま)に至(いた)っています。学校給食(がっこうじきじき)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)だきま(ま)しょう。

## 12月の献立から



心(こ)ときめ(め)く★ディ(ディ)ナー(ナー)  
 (リ(リ)クエ(クエ)スト(スト)メ(メ)ニュー(ニュー))

