



1月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	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			
14 もく木	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 ぶたにくのいために コールスロー ふりかけ オレンジ 【小600kcal：中・高718kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう ふりかけ	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンツアイ 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 みちのくじる さばのしおやき にくじゃが ブロッコリー・トマトそえ	ハッピーターン ルーペラ	♪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。
15 きん金	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの からしあえ ふりかけ みかん ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう たもぎだけとたらのクリームに★ プレーンオムレツ ブロッコリー チェリーそえ 【小609kcal：中・高756kcal】	ぎゅうにゅう たら スキムミルク プレーンオムレツ	コッペパン じゃがいも	りんごジャム にんじん たまねぎ たもぎだけ グリーンピース ブロッコリー さくらんぼ	帰省日	たもぎは歯ざわりのよい あっさりとしたきのこです。 色は白～黄色で、高級品と して扱われています。	
18 げつ月	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 ふくじんづけ ヨーグルト オレンジ 【小664kcal：中・高773kcal】	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ロースハム ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら バター ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが だいこん かいわれだいこん 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	じゃがりこピッツ エリーゼ	帆立貝柱と大根、ほうれん草 を使用したサラダです。 マヨネーズに生クリームを加 えるのがポイントです。
19 か火	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 ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふチャンブル パンサンズー みかん 【小653kcal：中・高780kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく とうふ ロースハム きんしたまご	こめ おおむぎ きょうかまい ピーマン ごまあぶら さとう はるさめ ドレッシング	ねぎ にんじん たまねぎ もやし たら きゅうり みかん	ごもくチャーハン きのこスープ ツナいりあつやきたまご ちゅうかうおひたし りんご	ばかうけ チョコスクッキー	今年の冬は特に寒いですね。 朝からもりもりとしっかり朝 ご飯で、寒い冬を乗り切りま しょう！
20 すい水	ごはん みそしる いわしのきしゅうに かわりきりほしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ポークソテー・メキシカン ごぼうサラダ ポイルキャベツ のりつくだに バナナ 【小644kcal：中・高763kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい こおりどうふ バター さとう マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん キャベツ バナナ	ごはん ブイヤベース 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	まがりせんべい プリン	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 皆さんに感謝するとともに、 郷土料理を大切にしたい と思い、地域でとれた食材を 中心に給食へ取り入れていま す。
21 もく木	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 スイーティー 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638kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう いか えび あさり わかめ とうふ たまご スキムミルク ベーコン チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら ごま	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ ほうれんそう グリーンピース 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 ブロッコリーそえ バナナ	ミニえびせん ルマンド	25日(月) ●寒大根汁 別名：しみ大根 ●岩手県の魚・サケを使用 26日(火) ●いちご煮の炊き込みご飯 ●豆腐コロッケ 豆腐の消費量が全国1位 27日(水) ●ひつみつ汁 岩手全県の伝統食。 県産の小麦粉を使用。
22 きん金	ごはん みそしる やきざかな おひたし ポイルかまぼこ ようなし ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ピーフシチュー かいそうサラダ りんご 【小647kcal：中・高788kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそうミックス いか あさり	コッペパン キャラメルクリーム バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	帰省日	25日(月) ●寒大根汁 別名：しみ大根 ●岩手県の魚・サケを使用 26日(火) ●いちご煮の炊き込みご飯 ●豆腐コロッケ 豆腐の消費量が全国1位 27日(水) ●ひつみつ汁 岩手全県の伝統食。 県産の小麦粉を使用。	
25 げつ月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	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・やさいあんかけ★ ポテトサラダ ミルクプリン 【小663kcal：中・高786kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく みそ さけ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく たたくりに こめあぶら さとう じゃがいも 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 グリーンピース	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 つぼつけ みかん	ソフトサラダ しみチョコ	28日(木) ●じゃがいも入り豚汁 29日(金) ●ゆめ牛乳と野菜のスープ おおのミルク工場のゆめ 牛乳をたっぷり使用。
26 か火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり りんご ヤクルト	いちごにのたきこみごはん★ 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 バナナ 【小626kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう こんぶ あわび うに わかめ とうふ まぐろ たまご	こめ きょうかまい やきふ パンこ こむぎこ こめあぶら ごま さとう	にんじん しそは たけのこ はねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ バナナ	ごはん むらくもじる さばのちようせんやき シーザーサラダ ポイルキャベツ グレープフルーツ	ミニマドレーヌ じゃがビー	28日(木) ●じゃがいも入り豚汁 29日(金) ●ゆめ牛乳と野菜のスープ おおのミルク工場のゆめ 牛乳をたっぷり使用。
27 すい水	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 ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつみつ汁★ あげのりのあまからソース かわりきりほしに いそあえ みかん 【小649kcal：中・高780kcal】	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 こむぎこ かたくりに 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 グリーンピース ほうれんそう はくさい みかん	やさいたつぷりみそラーメン あげギョーザ ブロッコリーそえ りんごゼリー	うめのかまき マリービスケット	28日(木) ●じゃがいも入り豚汁 29日(金) ●ゆめ牛乳と野菜のスープ おおのミルク工場のゆめ 牛乳をたっぷり使用。
28 もく木	ごはん みそしる やきししゃも ナムルふうびたし ふりかけ りんご ヤクルト	こだいまいいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいもいりとんじる★ さばのてりやき おにしめ おひたし みかん 【小649kcal：中・高784kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば ちくわ	こめ おおむぎ きょうかまい こだいまい じゃがいも こんにやく さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが たけのこ いんげん ほうれんそう もやし みかん	やきにくどん みそしる ごもくきんぴら コールスロー バナナ	とんがりコーン フルーツグミ	28日(木) 高等部入学者選考日 高等部：休業日(舎食あり) 小・中学部：授業日(給食あり)
29 きん金	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 オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ マメツナサラダ りんご 【小638kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あさり まぐろ だいず	しよぼん マヨネーズ じゃがいも ごま	パセリ ブルーベリージャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり かいわれだいこん りんご	帰省日	28日(木) 高等部入学者選考日 高等部：休業日(舎食あり) 小・中学部：授業日(給食あり)	

※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。

～うらに続きます～



寒いけれど...
今の季節にしかできないことを
たくさん楽しも～!!

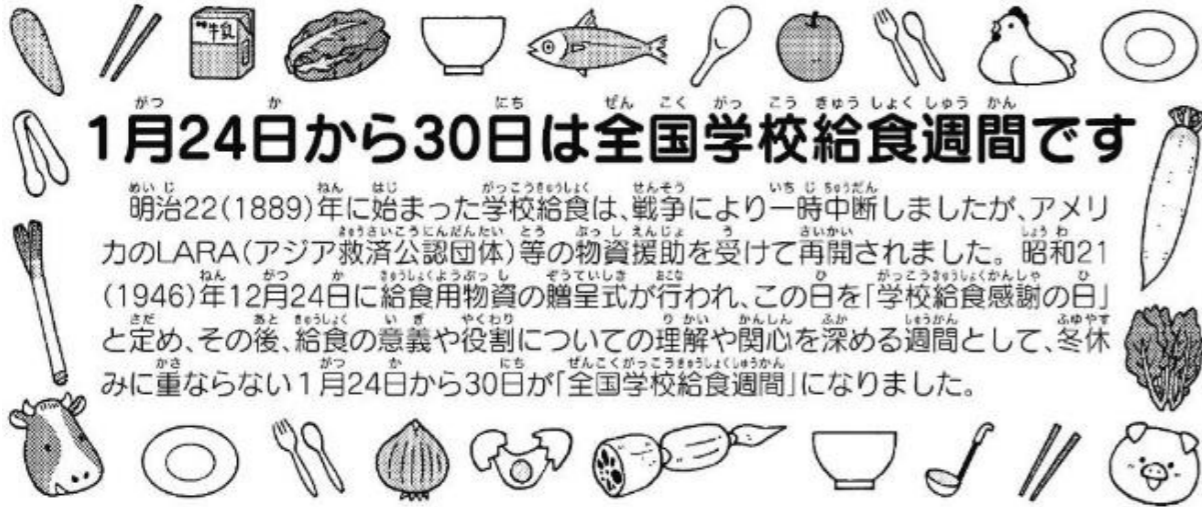




食育だより



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。1月24日から30日は全国学校給食週間です。いつも食べている学校給食の始まりや意義、役割などについて考えて、みんなで話してみましよう。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

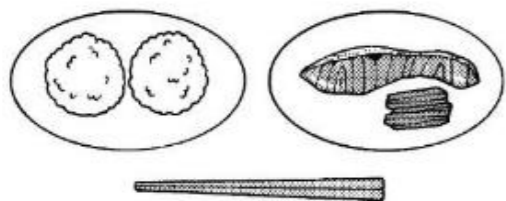
明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

学校給食の始まり

学校給食は、明治22(1889)年、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。それから全国各地に広まっていきました。

給食はおいしい教材！

給食はおいしい食事での体の成長を支えるだけでなく、みなさんが栄養素の知識や望ましい食生活や食事のマナーなどを身につけたり、行事食や郷土食を通して、地域の文化や伝統を学んだりすることができる教材でもあります。

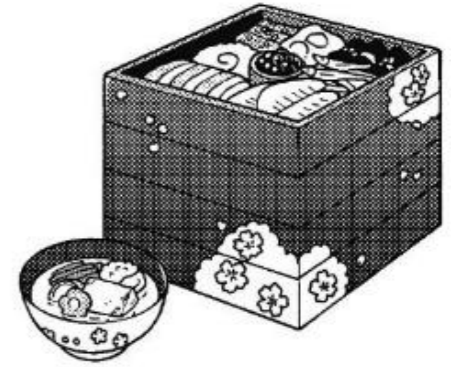


保護者のみなさまへ

本年もよろしくお願いたします。1月には全国学校給食週間があります。学校給食には子どもたちの心身の健康と成長を助け、正しい食の知識や食生活を身につけさせる役割があります。家族でお話しする時に、給食の思い出や好きだった献立などのことを話題にしてみてください。

正月の行事食 おせち料理・雑煮

正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。また、雑煮には家庭や地域によってもちの形や味、材料などに違いがあります。こういった行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。



鏡もちの上にみかん？

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えるものです。もちの上のみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「代だい(だいたい)家が繁栄するように」という願いが込められているのです。



クイズ

七草がゆに入れるすずなって何？

- ①ねぎ
- ②かぶ
- ③ほうれんそう



七草がゆは、1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。「すずな」はかぶのことで、古くから食べられていた野菜のひとつです。また、「すずしろ」はだいこんのことです。

できているかな？正しいマスクのつけ方・外し方

つけ方 手を洗ってからつけます

① 鼻と口の両方をしっかり覆う。

② ③ ギュムやひもを耳にかけ、隙間がないように鼻まで覆う。

外し方 外した後は手を洗います

マスクの表面に触らずに、ゴムやひもをつまんで外します。

鼻が出ています 口と鼻が出ています
よくなるつけ方
鼻と口を覆うことが大切です。