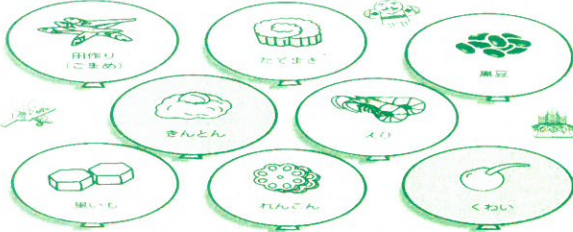




年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身に付け、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。給食センターでは、本年も安全に気を付けて、安心できるおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。引き続きよろしくお願ひいたします。

## おせち料理

★下のおせち料理に込められている願いを想像して、願いの書かれた短冊と、線で結んでみましょう。(お家の人といっしょにやってみましょう。)



- 頭かよくなる
- 豊作
- さしあげやすくなる
- 先を拜ける
- 長生きする
- 子だくさん
- 出世する
- 財産が増える

おせち料理は、日本人にとって欠かせないお正月料理です。お正月には、新しい1年を実り豊かにしてくれる「歳神様」をそれぞれの家にお迎えしますが、おせち料理を神様にお供し、神様と同じ物を食べることで、1年を元気に過ごすエネルギーを分けてもらう、という意味があります。昔から、料理の一つ一つに、さまざまな願いを込めて作り、大切に食べられてきました。

## つくってみよう！給食メニュー



### 簡単一品 豚肉のネギ塩炒め

#### 【材料(4~5人分)】

- (A) 長ネギ 1本  
 豚小間切れ 250g  
 酒 小さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 塩 少々  
 サラダ油 小さじ1/2  
 春雨 20g  
 ごま油 小さじ1  
 塩・こしょう 少々

#### 【作り方】

- 1 春雨は水で戻しておく。
- 2 豚肉に(A)を揉みこみ、下味を付けておく。
- 3 長ネギは、太めの斜め切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、長ネギも一緒にしんなりするまでよく炒める。
- 5 春雨を加えてなじませ、塩・こしょうで味を調える。
- 6 ごま油で香りを付ける。

春雨がない場合は、こんにやくで代用してもおいしいですよ！



- ・黒部米 ・米粉
- ・ねぎ ・にんじん ・キャベツ ・大豆 ・里いも ・さつまいも
- ・丸いも ・黒豆 ・はくさい ・料理に使う牛乳



日曜	ごはん	お知らせ	食品名											
			(1群) 赤	(2群) 緑	(3群) 青	(4群) 黄	(5群) 紫	(6群) 白						
8	水 ごはん 牛乳	コンソメスープ チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	チンゲン菜	だいこん	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	金時豆	でんぶん	米油		
9	木 ごはん 牛乳	★チーズ入りたまご焼き なめこ入りおひたし 白玉だんごじる フクラギの たり焼き なます	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	だいこん	はくさい	もやし	なめこ	たまねぎ	黒部米	さとう	なたね油
10	金 ごはん 牛乳	みかん	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	だいこん	みかん		黒部米	白玉もち	ごま
14	火 ごはん 牛乳	あつあげと ぶた肉のカレーに さばの しお焼き はりはりあえ	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ	しめじ	しょうが	たけのこ	きりぼしだいこん	黒部米		米油
15	水 食パン 牛乳	ごぼうのクリームスープ ミートボール ナッツ入りわかめサラダ	ベーコン	牛乳	チンゲン菜	たまねぎ	ごぼう	キャベツ	きゅうり	いちご		食パン	米粉	ラード
16	木 ごはん 牛乳	とうふとこんぶのスープ 名水ボークのケチャップいため ポテトサラダ	ベーコン	牛乳	チンゲン菜	もやし	たまねぎ	しめじ	しょうが	にんにく	きゅうり	黒部米	さとう	米油
17	金 ごはん 牛乳	あつあげとなめこの みそ汁 小魚と大豆入りカミカミ大学いも たくあん あえ	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	はくさい	なめこ	キャベツ	もやし	たくあん	黒部米	米粉	米油
20	月 ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ヨー・ロン・ポー はるさめの すのもの 大豆の いそに	とうふ	赤みそ	牛乳	チンゲン菜	しょうが	にんにく	たけのこ	ねぎ	ほししいたけ	黒部米	さとう	米油
21	火 ごはん 牛乳	★あつ焼き たまご ごまあえ キャベツのスープ あじフライ トマトソースかけ	大豆	あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	キャベツ	もやし		黒部米	さとう	米油
22	水 黒豆パン 牛乳	カラフルゆで野菜 クリームコーンスープ とり肉のパン粉焼き にんじんサラダ	ベーコン	みそ	牛乳	チンゲン菜	キャベツ	もやし	しめじ	たまねぎ	だいこん	きゅうり	黒部米	米粉
23	木 ごはん 牛乳	丸いもの すりながしじる 名水ボークの ねぎしおいため 野菜の こんぶあえ	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	だいこん	しめじ	ごぼう	ねぎ	キャベツ	もやし	黒部米	丸いも
24	金 ごはん 牛乳	つまんで食べよう！もだんごの みそ汁	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	だいこん	ねぎ	ほししいたけ	ごぼう	たけのこ	黒部米	さとう	米油
27	月 ごはん 牛乳	はがて切って食べようさけの しお焼き	うすあげ	みそ	牛乳	にんじん	だいこん	ねぎ	ほししいたけ	ごぼう	たけのこ	黒部米	さとう	米油
28	火 ごはん 牛乳	米粉のカレーシチュー ハムステーキ こんにやくサラダ	みそ	わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	キャベツ	とうもろこし	黒部米	こんにやく	米油
29	水 米粉パン 牛乳	皮つき根菜でポトフ 名水ボークとたまねぎのソテー ゆで野菜	みそ	ポロニア	牛乳	にんじん	かぶ	キャベツ	セロリー	たまねぎ	しょうが	にんにく	黒部米	米粉
30	木 ごはん 牛乳	具だくさんで えんぴんらそうじる フクラギの なんばんつけ 野菜の ごま風味あえ じゃがいもと野菜の にももの	大豆	みそ	牛乳	にんじん	だいこん	ねぎ	れんこん	ごぼう	しょうが	キャベツ	黒部米	米粉
31	金 ごはん 牛乳	ナッツ入り ぶた肉の いためもの きざみづけ	あつあげ	みそ	牛乳	にんじん	だいこん	しめじ	えだ豆	たまねぎ	しょうが	にんにく	黒部米	丸いも

※ ★ 卵を主とするおかず  
☆ 見た目には見えないが卵が含まれるおかず

※ 都合により献立を変更することがあります。

↑ 全国学校給食週間 ↓