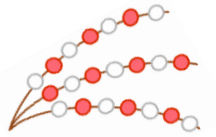




# 1月 こんだてひょう



今月の  
給食目標は

郷土(きょうど)の食べものを知ろう

月	火	水	木	金
<p>○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)</p>	<p>♪牛乳は毎日です ♪献立は都合により変更する場合があります</p>	<p>1月7日 七草がゆ</p> <p>せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「春の七草」をきざり刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。</p>	<p>7 菜めし ひたし豆 切干大根のごまマヨサラダ 豚汁</p>	
<p>10 祝</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>11 ソフトめん(少なめ) 田舎風ミートソース ツナあえ くだもの(みかん)</p>	<p>12 ごはん(少なめ) わかさぎのから揚げ うの花サラダ お雑煮</p> <p>かがみびら 鏡開きのこんだて</p>	<p>13 コッペパン 大豆といりこの揚げ煮 やさいのポトフ ヨーグルトあえ</p>	<p>14 ごはん とり肉のマーメイド焼き いそかサラダ 韓国風わかめスープ</p> <p>ねんせい ねんせい 12年生なし、6年生ミニバイキング</p>
<p>17 ごはん ドライカレー さつまいものサラダ イタリアンスープ</p>	<p>18 ソフトめん(少なめ) じゃがまるくん じゃこのサラダ おにかけうどん汁</p> <p>ねんせい 3、4年生なし</p>	<p>19 ごはん さばのみそ煮 うめのかあえ スキー汁 くだもの(ぼんかん)</p>	<p>20 コッペパン(小さめ) ウイナーとポトフのから揚げ しょうゆフレンチサラダ チーズ入りポタージュ</p>	<p>21 ごはん 肉だんごのもち米蒸し 切干大根の煮つけ こくうまみそ汁</p> <p>ねんせい 5年生が作ったお米をいただく日</p>
<p>24 セルフおにぎり(のり) 焼き魚(鮭) 青菜とチーズのおひたし すいとん汁</p> <p>きゅうしゅうかん 給食週間1/24~1/28まで</p>	<p>25 ソフトめん(少なめ) カレーソース 大学焼きいも (1~3年2こ、4~6年3こ) ひじきのマリネ</p>	<p>26 キムタクごはん 山賊焼き 海そうサラダ ABCスープ</p> <p>6の2きぼうこんだて</p>	<p>27 ココア揚げパン 焼き豚サラダ たまごスープ くだもの(ぼんかん)</p>	<p>28 ごはん ちくわの煮もの(4~6年2つ) わかめと大根のサラダ 肉豆腐</p> <p>「食べて応援!」 長野県産の「牛肉」を食べる日</p> <p>しよくひ 食育の日のこんだて</p>
<p>31 ごはん ししゃもの南蛮漬(4~6年2ひ) 大根のナムル からみとうふじる 辛味豆腐汁 ミルク(いちご)</p>	<p>いろいろな乳製品</p>			
<p>牛乳は栄養豊富で、成長期に欠かせないカルシウムを効率よくとれる食品です。冬休み中も家庭で飲むようにしましょう。食物アレルギーなどで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、小魚、海そうなどでカルシウムをとりましょう。</p>				
<p>効果的にカルシウムをとれる</p> <p>牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。</p>		<p>運動後の体のケアに</p> <p>スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。</p>		<p>栄養素密度が高い</p> <p>少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。</p>