

1月 給食献立表

令和 2年

菅平中学校

あけまして おめでとうございます。

本年も安心・安全でおいしい給食を心がけますので、よろしく願いいたします。

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。

栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| | 7 ・ごはん ・肉じゃが ・のり和え ・ニラときゃべつの味噌汁 | 8 七草の献立 ・菜めしご飯 ・大根とツナの煮物 ・鉄骨サラダ ・きのこ汁 | 9 ・ご飯 ・カレーコロッケ ・白菜風味漬け ・具だくさん汁 | 10 鏡開きの献立 ・ご飯 ・さわらのゆず香り焼 ・なます ・雑煮 |
| 13 成人の日 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 小正月の献立 ・少なめご飯 ・魚の香味焼 ・変わりしら和え ・すまし汁 ・白玉ぜんざい | 21 本原小6年希望献立 ・うどん風ソフト麺 ・きつねうどん汁 ・タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・フルーツ白玉 | 22 給食記念日 ・麦ご飯 ・鮭の塩焼 ・うの花炒め ・すいとん汁 | 23 ・ご飯 ・厚揚げのそぼろあんかけ ・酢の物 ・粕汁 | 24 地域食材の日① ・ご飯 ・大根といかの煮物 ・大豆のシャキシャキ和え ・きゃべつの味噌汁 (・みかん) |
| 27 ・ご飯 ・魚のねぎみそ焼き ・こぎつねサラダ ・いものこ汁 | 28 ・ご飯 ・酢豚 ・春雨サラダ ・うずら卵と 青菜のスープ | 29 ・三色丼 ・金平ごぼう ・もずくの味噌汁 ・ぼんかん | 30 地域食材の日② ・発芽玄米ご飯 ・豆豆味噌豆 ・糸寒天のサラダ ・田舎汁 (・鶏の唐揚げ) | 31 ・コッパン ・ポテトのチーズ焼 ・大根サラダ ・きゃべつとソーセージの スープ煮 |

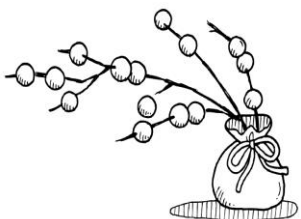
・献立表は、台所等に貼って家庭での食事の参考等にご活用ください。・都合により献立を変更することがあります。

☆ ぎゅうにゅうが、まいにちつきます。つめたいけどえいようたっぷり!



8日(水)七草の献立:七草は、昔から伝わる伝統行事です。学校のお休みの関係で1日遅れですが「菜めしご飯」をお出しします。七草、いくつ言えますか?

10日(金)鏡開きの献立: 今年「お雑煮」です。鶏肉入りすまし汁仕立ての雑煮は東信地域の郷土の味です。お雑煮は地域によってみそ味・しょうゆ味などがあり、おもちの形も丸や角などさまざま。



20日(月)小正月の献立:1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には、繭玉などをかざったり、どんど焼をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。

22日(月)給食記念日:戦後昭和21年12月に外国から送られたミルクや缶詰で、全国的に学校給食が始まりました。さらに昔の明治22年には各地でおにぎりや焼鮭と汁物というような食事が提供されたのが始まりとされています。このような給食の長い歴史を記念し、感謝していただきます。

24日(金)地域食材の日:地元産の大豆や大根などを使った献立です。おいしい大豆や野菜のうま味を感じてください。



に入っているものは?

