



のこんだて表

平成31年 峰山学園いさなご小学校



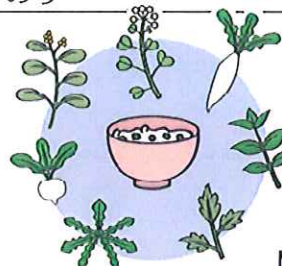
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7日 始業式	8日 歯の日	9日	10日	11日 鏡開き
大根めし 肉豆腐 ほうれん草のおかかあえ みかん	ごはん イカのからあげ 大豆のかみかみサラダ さわにわん	ごはん 冬野菜のクリームシチュー えのきのサラダ オレンジゼリー	ごはん さつまいもの春巻き もやしのナムル 五目スープ	ごはん(特別栽培米) サバのしょうが煮 しめじと白菜のおひたし 白玉そう煮
14日	15日 小正月	16日	17日	18日 給食週間
成人の日	小豆ごはん(特別栽培米) 松風焼き 紅白なます 豚汁	ごはん(特別栽培米) ツバスのあまからがらめ 春菊のごまあえ ふのすまし汁	ごはん(特別栽培米) マーボー豆腐 ゆかりあえ フライド小魚	ばら寿司(特別栽培米) 磯香あえ おこご汁 ぼんかん
21日 スペイン	22日 アメリカ	23日 韓国・中国	24日 ロシア	25日 北海道
パエリア マセドアンサラダ ミネストローネ	ごはん チリコンカン ハッシュドポテト ポイルブロッコリー	ごはん チャプチェ かきたまスープ 肉まん	バターライス ビーフストロガノフ ブロッコリーのサラダ りんご	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 松前づけ 豆腐のすまし汁
28日 新潟・岩手	29日 沖縄	30日 長崎	31日 東京	
ごはん 関東煮 ツナと小松菜のおひたし 大学いも	ジュシー にんじんしりしり もずくスープ パインゼリー	減量ごはん 長崎ちゃんぽん 大根サラダ 味付けのり	ごはん 巣ごもりたまご みそごたに ひつつみ	

【七草（1月7日）】

七草がゆと言って、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んで入れたおかゆを7日に食べます。これは、1年を元気に過ごせるように願って食べるのだそうです。給食では、おかゆではなく、すずしろ(だいこん)を入れた大根菜めしをだします。

【鏡開き（1月11日）】

お正月にお供えしていたおもちを、木づちや手で割って、おしるこやお雑煮にします。
また鏡餅を食べることは「歯がため」ともいい、いつまでも歯が丈夫で長生きできますようにと願います。給食では、おもちの代わりに白玉団子をお汁に入れました。



【歯の日（1月8日）】

8のつく「歯の日」にはよくかんで健康な歯と口を作るかみかみメニューを出します。1月8日のかみかみメニューは「イカのから揚げ」「大豆のかみかみサラダ」です。かむことを意識して食べましょう。

【小正月（1月15日）】

小正月には、もちや団子で作った「もちばな」を飾ったり、1年の健康を願って小豆がゆを食べることがあります。また、どんど焼きなどの行事がおこなわれています。小豆粥は小豆粥を食べると、一年間健康に過ごすことができるという意味があります。紅白なますは、お祝いの水引をかたどったもの。平和を願う縁起物です。この日は、おせち料理にも使われる紅白なますも出します。普段給食で出ているにんじんではなく、赤い色が特徴の金時にんじんを使います。

