



# 1月 網野学校給食予定こんだて表

令和5年1月10日  
京丹後市立網野南小学校  
網野学校給食センター

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<b>成人の日</b>  エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 785kcal たんぱく質 25.9g
主食 <b>菜飯</b> 主菜 <b>おみくじ春巻き</b> 副菜 <b>おかかあえ</b> 副菜 <b>かす汁</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>冬野菜カレー (麦ごはん)</b> 副菜 <b>ポパイサラダ</b> 副菜 <b>福神漬</b> デザート <b>みかん</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>鶏肉の照り焼き</b> 副菜 <b>大根とツナの和風あえ</b> 副菜 <b>かきたま汁</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>小豆ごはん</b> 主菜 <b>松風焼き</b> 副菜 <b>紅白なます</b> 副菜 <b>お雑煮</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	小正月
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 785kcal たんぱく質 25.9g
主食 <b>特別栽培米ごはん</b> 主菜 <b>関東煮</b> 副菜 <b>ねぎのサラダ</b> デザート <b>りんご</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>さけわかごはん (特別栽培米)</b> 主菜 <b>冬野菜のクリームシチュー</b> 副菜 <b>キャベツとコーンのソテー</b> 副菜 <b>カレービーンズ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>麦ごはん (特別栽培米)</b> 主菜 <b>イカのかりん揚げ</b> 副菜 <b>切干大根の中華炒め</b> 副菜 <b>中華スープ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>丹後のぼら寿司 (特別栽培米)</b> 主菜 <b>白菜のおひたし</b> 副菜 <b>すまし汁</b> 副菜 <b>ぼんかん</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>特別栽培米ごはん</b> 主菜 <b>魚のちゃんちゃん焼き</b> 副菜 <b>松前漬</b> 副菜 <b>のっぺい汁</b> 牛乳 <b>牛乳</b>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 743kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 785kcal たんぱく質 25.9g
主食 <b>減量若布ごはん</b> 主菜 <b>トマトバジルソースパスタ</b> 副菜 <b>イカのマリネ</b> デザート <b>パンナコッタ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>ハタハタの南蛮漬</b> 副菜 <b>たくあんあえ</b> 副菜 <b>みそ仕立てのひつまみ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>チキンアドボ</b> 副菜 <b>フィリピン風ポトフ</b> 副菜 <b>パインのサラダ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>野沢菜チャーハン</b> 主菜 <b>ささみと小松菜のおひたし</b> 副菜 <b>スキー汁</b> デザート <b>りんごと豆乳のケーキ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>ヤンニョムチキン</b> 副菜 <b>もやしのナムル</b> 副菜 <b>若布スープ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>
30日(月)	31日(火)	<div data-bbox="792 1715 1835 2167" data-label="Complex-Block"> <p><b>あけましておめでとうございます</b></p> <p>新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。</p> <p>給食センターでは、今年も皆さんの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食作りに努めたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。</p> </div>		
エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g			
主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>マカロニグラタン</b> 副菜 <b>キャベツとベーコンのソテー</b> 副菜 <b>ジュリエヌスープ</b> 牛乳 <b>牛乳</b>	主食 <b>ジュシー</b> 主菜 <b>にんじんしりしり</b> 副菜 <b>もずくスープ</b> デザート <b>パインクラッシュゼリー</b> 牛乳 <b>牛乳</b>			



## 新年の無病息災を願う

## 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。7日の人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、15日の小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。



**七草がゆ**

春の七草「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」を入れたおかゆ。

**小豆がゆ**

赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。