

月	火	水	木	金
【七草】 1月7日には春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて一年の健康を願います。春の七草とは、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（大根）のことで、これらの若草の生命力をおかゆでいただこうと考えたのです。お正月のごちそう続きで疲れた胃をおかゆで休めるという意味もあります。10日の給食では七草がゆのかわりに、春の七草のひとつであるすずしろ（大根）を炊き込み、大根菜を混ぜた「菜飯」を出します。 七草がゆ に入っているものは？ はこべら せり なずな ごぎょう ほとけのざ すずしろ				
1月9日 	1月10日 ①菜飯 ②鶏肉の照り焼き ③ゆかり和え ④白玉雑煮 ⑤牛乳 	1月11日 ①麦ごはん（特別栽培米） ②イカのかりん揚げ ③切干大根の中華炒め ④中華スープ ⑤牛乳 【歯の日】 	1月12日 ①ごはん ②海と畑のかき揚げ ③大根とツナの和風和え ④かきたま汁 ⑤牛乳 	1月13日 ①小豆ごはん ②松風焼き ③紅白なます ④粕汁 ⑤牛乳【小正月】 
1月16日 ①ゆかりごはん（特別栽培米） ②冬野菜のクリームシチュー ③キャベツとコーンのソテー ④りんご ⑤牛乳 	1月17日 ①ごはん（特別栽培米） ②関東煮 ③ねぎのサラダ ④大豆のしゃりしゃり揚げ ⑤牛乳 	1月18日 【1年生リクエストメニュー】 ①わかめご飯②鶏肉の唐揚げ ③パインのサラダ ④ラーメン ⑤さくらんぼゼリー⑥牛乳 	1月19日 ①丹後のばらずし（特裁米） ②白菜のおひたし ③すまし汁 ④みかん ⑤牛乳【たんご・食の日】 	1月20日 ①ごはん（特別栽培米） ②魚のちゃんちゃん焼き ③松前漬 ④のっぺい汁 ⑤牛乳 【北海道】 
1月23日 ①減量わかめごはん ②トマトバジルソースパスタ ③イカのマリネ ④パンナコッタ ⑤牛乳 【イタリア】 	1月24日 ①ごはん ②サワラの竜田揚げ ③たくあん和え ④みそ仕立てのひつまみ ⑤牛乳 【東北】 	1月25日 ①ごはん ②チキンアドボ ③フィリピン風ポトフ ④みかんのサラダ ⑤牛乳 【フィリピン】 	1月26日 ①ごはん ②野沢菜炒め ③スキージ ④アップルボムボムケーキ ⑤牛乳 【信州・北陸】 	1月27日 ①冬野菜のカレー（麦） ②ポパイサラダ ③福神漬 ④牛乳 
1月30日 ①ごはん ②ヤンニョムチキン ③もやしのナムル ④わかめスープ ⑤牛乳 【韓国】 	1月31日 ①シューシー ②にんじんしりしり ③もずくスープ ④牛乳 【沖縄】 	〈給食週間〉 1月20日～31日までは、日本各地の郷土料理や世界各国の料理を日替わりで出します。給食を通じていろいろな食文化についての理解を深めましょう。 		

|