



1月こんだてひょう

令和3年1月
東山小学校

	月	火	水	木	金
	 <p>クイズ 七草がゆに入れるすずなって何？</p> <p>①ねぎ ②かぶ ③ほうれんそう</p>  <p>※こたえはうらをみてね</p>				<p>8 ちらし寿司 フルーツなます 雑煮 手作りいちごプリン</p>  <p>ごはん さとう もち 牛乳 たまご あぶらあげ とりにく しいたけ にんじん バイナップル みかん りんご だいこん はくさい E:669kcal P:23.7g</p>
黄 赤 緑	<p>11 せいじん 成人の日</p> 	<p>12 そばろ丼 肉じゃが みかん</p>  <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 とりにく たまご ぶたにく たまねぎ こまつな しいたけ にんじん みかん E:694kcal P:27.6g</p>	<p>13 うどん 和風汁 ちくわの磯部揚げ 小松菜と大豆のサラダ</p>  <p>うどん こむぎこ あぶら さとう 牛乳 とりにく ちくわ たまご だいす ハム にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ こまつな キャベツ E:694kcal P:27.4g</p>	<p>14 わかめごはん かぼちゃのチーズ焼き 春雨サラダ みそワタンスープ</p>  <p>ごはん さとう マロニー こま 牛乳 ぶたにく チーズ ハム みそ かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん ねぎ はくさい E:660kcal P:24.5g</p>	<p>15 先生リクエスト給食 ごはん さばのみそ煮 のり酢あえ かきたま汁</p>  <p>ごはん さとう かたくりこ さば みそ ツナ のり たまご とうふ オレシシ しょうが こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ E:619kcal P:21.5g</p>
黄 赤 緑	<p>18 ごはん じゃこナッツ佃煮 鶏肉と冬野菜の甘酢あえ 白菜のみそ汁</p>  <p>ごはん こま さとう かたくりこ さつまいも あぶら じゃがいも 牛乳 しらすほし あおのり かつおぶし とりにく だいす ぶたにく みそ れんこん にんじん こまつな たまねぎ E:686kcal P:26.3g</p>	<p>19 ごはん 焼きししゃも 野菜炒め スキー汁</p>  <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも 牛乳 ししゃも ぶたにく みそ どうぶ しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こほう ねぎ こんにゃく E:621kcal P:28.5g</p>	<p>20 ごはん ますのみそマヨ焼き こふきいも キャベツのみそ汁</p>  <p>ごはん マヨネーズ じゃがいも 牛乳 ます みそ あぶらあげ にんじん キャベツ えのきたけ E:608kcal P:24.7g</p>	<p>21 ポークカレー カントリーサラダ りんご</p>  <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ぶたにく ハム たまねぎ にんじん りんご だいこん キャベツ りんご E:678kcal P:20.6g</p>	<p>22 アメリカ ホットドッグ (コッパバン・ウィンナー) シーザーサラダ チキンスープ</p>  <p>パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ 牛乳 ウィンナー とりにく キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ E:605kcal P:22.9g</p>
黄 赤 緑	<p>ぜんこくがっこうきゅうしゅうしょくかん 全国学校給食週間 「Go To トラベル ～旅行したい国を味めぐり～」</p>				
黄 赤 緑	<p>25 ハワイ ロコモコ (ごはん・ハンバーグ・ゆで卵・キャベツ) ポルチギーピーンスープ 手作りパインゼリー</p>  <p>ごはん さとう じゃがいも あぶら 牛乳 ぶたにく たまご ウィンナー ミックスピーズ キャベツ にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし トマト バイナップル E:684kcal P:25.6g</p>	<p>26 韓国 ごはん チーズタッカルビ 大豆もやしのナムル トックとわかめのスープ</p>  <p>ごはん あぶら さつまいも こま トック 牛乳 とりにく みそ チーズ ハム わかめ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいすもやし きゅうり だいこん にんじん たけのこ しいたけ ねぎ E:640kcal P:22.9g</p>	<p>27 台湾 ごもく 五目おこわ 点心(えびしゅうまい・桃まん) ビーフン炒め サンラータン</p>  <p>ごはん もちこめ さとう あぶら ビーフン かたくりこ こむぎこ 牛乳 ぶたにく パーコン えび たまご しいたけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ もやし にはくさい ねぎ みすな E:631kcal P:25.5g</p>	<p>28 小千谷 ごはん 小千谷の大きな花火玉 煮菜 小千谷のみそ汁</p>  <p>ごはん こま かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら さとう 牛乳 とりにく どうぶ ぶりの みそ かぐらなんはんみそ あぶらあげ たまねぎ かぼちゃ パフリカ しょうが にんじん だいこん たいな はくさい えのきたけ ねぎ E:671kcal P:28.4g</p>	<p>29 ぜんこく 全校スキー</p> 

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

22日から28日は全国学校給食週間です

給食週間とは、給食のことを知り、給食に携わる方々に感謝の気持ちを伝える週間です。



小千谷市では、この期間、「GoTo トラベル～旅行したい国を味めぐり～」をテーマに、海外旅行で人気の国の料理を味わいます。最後は小千谷に到着します。



給食だより



令和3年1月
東山小学校

新しい年を迎えました。本年も安全でおいしい給食を作ってまいります。よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年

おにぎり・塩さけ・菜の漬物

ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんきゃべツ・マーガリン

ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



給食はおいしく食べられる教材です!

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



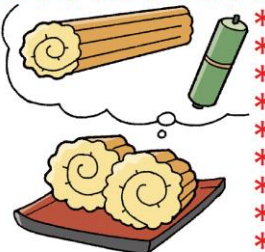
春の七草のひとつ「すずな」

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

【クイズのこたえ】②かぶ

学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。



作ってみよう! Go To トラベル給食メニュー

☆小千谷の大きな花火玉 28日(木)のメニュー

分量は4人分です

片貝祭りであげられる四尺玉花火の花火玉をイメージして作った料理です。小千谷産の豆腐や玉ねぎ・かぼちゃ・かぐら南蛮みそが入った、味も見た目も小千谷らしい一品です。

(材料) ・鶏ひき肉: 200g ・木綿豆腐: 50g ・玉ねぎ: 1/4個 ・かぼちゃ: 50g ・パプリカ: 30g

★かぐら南蛮みそ: 大さじ1 ★おろししょうが: 小さじ1/3 ★しょうゆ: 小さじ1/2

★白ごま: 小さじ1 ★かたくり粉: 大さじ1

衣(小麦粉: 大さじ3くらい ・水: 大さじ1・1/2くらい ・パン粉: 適宜) ・揚げ油: 適宜

(作り方) ①玉ねぎ・かぼちゃ・パプリカは粗みじんにする。(かぼちゃとパプリカはやや大きめに)

②ボウルに衣以外の材料をすべて入れ、よくこねて、4等分にして丸める。

③衣の小麦粉と水を混ぜ、②をくぐらせたら、パン粉をつける。

④160~170度の油で、2分に1回くらい混ぜながら、7~8分揚げたらできがり。

