

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

月の平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質(グラム)
小	665	26.0
中	817	30.9

●あか(赤)：からだをつくる。  
●き(黄)：はたらく力や体温になる。  
●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。  
・牛乳はあかのなかまでです。  
・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまでです。

**家庭でも牛乳を飲もう！**  
カルシウムなど体によい栄養がいっぱいだよ。給食がない日も牛乳を飲もう。

**家でも牛乳を飲もう！**  
【カルシウム豊富な乳製品】  
乳製品のカルシウムは、ほかの食品にくらべて体への吸収率がよく、とりやすいのが特徴です。

牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)
プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)

19 おやこうどん・牛乳

赤	たまご・つと・とり肉
黄	うどん
緑	ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・玉ねぎ

コロケ

赤	ぶた肉
黄	油・パンこ
緑	玉ねぎ

いよかん 緑

20 ごはん・牛乳

じゃがいもとわかめのみそしる	
赤	わかめ
黄	じゃがいも・長ねぎ

はるまき(ピザふうみ)

赤	チーズ
黄	こむぎこ
緑	玉ねぎ・にんじん

ぶた肉とはるさめのいためもの

赤	ぶた肉
黄	油
緑	にんじん・はるさめ・キャベツ・さやいんげん・たけのこ・にんにく

23 ごはん・牛乳

ふのりのみそしる	
赤	ふのり・とうふ

五目きんぴら

赤	とり肉・天かま
黄	油
緑	ごぼう・つきこんにやく・にんじん

なっとう 赤

24 ソフトフランスパン・牛乳

シチュー

赤	とり肉・牛乳・クリームチーズ
黄	油・バター・じゃがいも
緑	玉ねぎ・にんじん

しろみざかなのフライ

赤	ホキ
黄	油・パンこ

フレンチサラダ

緑	キャベツ・きゅうり・みかん
---	---------------

25 ごはん・牛乳

はちはいじる

赤	とうふ
緑	ほししいたけ・長ねぎ

さけのさいきょうやき

赤	さけ
---	----

おかか煮

赤	とり肉・天かま・おかか
黄	油・じゃがいも
緑	にんじん・だいこん・さやいんげん・こんにやく

26 しょうゆラーメン・牛乳

赤	ぶた肉・つと
黄	ちゅうかめん
緑	ほうれん草・長ねぎ・めんま・しょうが

ぎょにくソーセージ

赤	ぎょにくソーセージ
---	-----------

えだまめ

緑	えだまめ
---	------

27 カレーライス・牛乳

赤	ぶた肉・牛乳・豆乳・クリームチーズ
黄	油・バター・じゃがいも
緑	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく

しらすあえ

赤	しらす
緑	はくさい

ぎゅうにゅうプリン

赤	牛乳
---	----

30 ごはん・牛乳

もやしとあげのみそしる	
赤	油あげ
緑	もやし

すぶた

赤	ぶた肉
黄	油・でんぷん
緑	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・しょうが

みかん 緑

31 バーガーパン・牛乳

えびつみれとおおなのスープ

赤	えびつみれ
緑	玉ねぎ・にんじん・はるさめ・こまつな

ハンバーグ(ソースがけ)

赤	ぶた肉・とり肉
黄	パンこ・油
緑	玉ねぎ

キャベツとかにかまのサラダ

赤	かにかま
黄	マヨネーズ・ごま
緑	キャベツ・きゅうり・コーン

昔ながらの知恵  
**なぜに効く淡色野菜**

ねぎ にんにく ひょうが

ねぎやにんにくに含まれている成分は殺菌作用があり、なぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようななぜ予防を見直してみましよう。

かずのこ かずのこはにんじんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に暮らせましようという意味が込められています。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

えび 腰が曲がるまで長生きするようなど、長寿の意味があります。

**おせち料理の由来**

◆◆1月の給食目標◆◆  
日本の食文化を知ろう。

◆森町きんりん(おしまひやまかない)でとれる食材の活用よてい◆  
○にんじん  
○じゃがいも  
○もやし

※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

**雑煮いろいろ**

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

雑煮マッヅ

丸もちと角もちの境界線

角もち  
丸もち  
みそ仕立て  
すまし仕立て

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。