

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | | |
|---|-----|-----|---|-----|-----|---|-----|-----|---|-----|-----|
| 日 | 献立名 | 材料名 | 日 | 献立名 | 材料名 | 日 | 献立名 | 材料名 | 日 | 献立名 | 材料名 |

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では、「黙食」を徹底するなど感染予防に努めましょう。

苦手な物にも「トライ」しよう!

皆さんは、給食で苦手な食べものが出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手で、食べ慣れるとだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

忘れていませんか？食事のマナー

①よい姿勢で食べよう！背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃や腸を圧迫せず、食べものの消化がよくなります。

②はしや食器を正しく持って食べよう！はしは正しく持ち、はしを持っていない方の手で、茶わんや汁わんを正しく持って食べましょう。

③まわりの人に迷惑をかけるないようにしよう！食事の途中で席を立てて遊んだり、食べものを口に入れて話したり、大声をだしたりしないようにしましょう！

④ごはん（パン）、おかず、汁ものを交互に食べる！ごはんばかり食べるとか、おかずを先に食べてしまうのではなく、ごはん（パン）おかず・汁ものをかわるがわる食べるようにしましょう。

⑤よくかんで、ゆっくり食べましょう！食べものをゆっくりと、よくかんで食べることは、消化・吸収がよくなるだけでなく歯や歯ぐきを丈夫にしたりします。

★今月（こんげつ）の地場産物（じばさんぶつ）★

- ◎妹背牛産（もせうしさん）なたつぼし
- ◎くろせんごくだいず ◎さつまいも
- ◎りんご ◎てづくりみそ ◎ながいも
- ◎トマトジュース ◎トマトケチャップ
- ◎雪中（せっちゅう）しいたけ
- ◎パンプキンアンサンプルエッグ
- ◎りんごジュース ◎フリルレタス
- ◎ひまわりあぶら ◎だいず

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|--|---|----|---|--|----|---|--|----|-------------------------------------|---|
| 18 | ごはん かぼちゃだんごじる たらフライ だいこんのそぼろに | 精白米（妹背牛産なたつぼし） とりにく かぼちゃ あぶらあげ にんじん ごぼう なかねぎ ひまわりあぶら たら パンこ こめあぶら ぶたにく だいこん たまねぎ しめじ にんじん えだまめさんおんとう ひまわりあぶらでんぶん | 19 | コッパパン クリームシチュー チーズはんぺんフライ もやしときゅうりのごまあぶらあえ | どうきんこむぎ 道産小麦 たまご スキムミルク とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ スキムミルク クリームシチューのもと パター チーズ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら もやし きゅうり ごまあぶら | 20 | ごはん わかめスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンソテー | 精白米（妹背牛産なたつぼし） とりにく わかめ とうふ はるさめ にんじん なかねぎ こま ちゅうかだし とりにく ぶたにく たまねぎ トマトケチャップさんおんとう とうもろこし ウィナー いんげん ひまわりあぶら コンソメ | 21 | ごはん チンゲンサイとしめじのスープ ちゅうかはるまき にんじんのソテー | 精白米（妹背牛産なたつぼし） とりにく チンゲンサイ しめじ なかねぎ たまご コンソメでんぶん こむぎ たまねぎ こめあぶら にんじん たまねぎ ぶたにくさんおんとう ひまわりあぶら | | | |
| 24 | むぎごはん ながいもいりカレーライス パンプキンアンサンプルエッグ きゅうりとにんじんのつけもの | 精白米（妹背牛産なたつぼし） ぶたにく ながいも にんじん たまねぎ カレーウ しょうが にんにく ひまわりあぶら トマトケチャップ トマトジュース かぼちゃ たまご きゅうりにゅう きゅうり にんじん しょうが | 25 | ごはん レタスとベーコンのスープ やさいコロッケ くろせんごくだいずいりマーボーどうふ | 精白米（妹背牛産なたつぼし） フリルレタス にんじん はくさい ベーコン たけのこ はるさめ しいたけ ちゅうかだし じゃがいも にんじん パンこ こめあぶら とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ なかねぎ しょうが にんにく でんぶん くろせんごくだいずさんおんとう ひまわりあぶら | 26 | パックラーメン みそラーメン きたそらちさんだいがくいも（けいりょう） ごぼうサラダ | どうきんこむぎ 道産小麦 かんすい たまねぎ ながねぎ にんじん もやし はくさい ぶたにく メンマ ラーメンスープ なんと しょうが にんにく ひまわりあぶら さつまいも こめあぶら ごまさんおんとう みずあめ ごぼう マヨネーズ にんじん きゅうり こま | 27 | くろせんごくだいずごはん よしのじる ぶたにくのおろしりんごソースかけ もやしのおひたし | 精白米（妹背牛産なたつぼし） くろせんごくだいず 黒千石大豆（北電産） とりにく にんじん だいこん ごぼう なかねぎ なまししいたけ とうふ あぶらあげ でんぶん ひまわりあぶら ぶたにく パンこ こめあぶら りんごさんおんとう しょうが りんごジュース もやし かつおさんおんとう | 28 | ごはん だいずのへんしんじる いわしのうめ ごまあえ | 精白米（妹背牛産なたつぼし） とりにく とうふ だいず えだまめ あぶらあげ だいこん にんじん ごぼう なかねぎ てづくりみそ いわし うめ もやし はくさい こまつなさんおんとう ごま |

| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 31 | ごはん ワンタンスープ チキンピカタ ツナサラダ | 精白米（妹背牛産なたつぼし） ぶたにく ワンタン もやし にんじん なかねぎ メンマ こめあぶら ちゅうかだし とりにく たまご パンこ まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング（こま）マヨネーズ |
|----|-----------------------------------|--|

| | | | |
|--------------|-------|------|-----|
| 1月 | 平均栄養価 | 小学校 | 中学校 |
| エネルギー (kcal) | 637 | 775 | |
| たんぱく質 (g) | 26.3 | 30.8 | |
| しぼう (g) | 21.9 | 24.0 | |
| えんぶん (g) | 2.6 | 3.1 | |

***牛乳は毎日付きます。**

***スプーンは、マークのある日のみ付いています。**

***はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。**

***都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。**

◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

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して、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て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。ご家庭でも、どのような献立があるのかを献立表を見て確認したりして、お子さんと食事をしながら、「給食おいしかった?」と聞いたりしてみてくださいね!