

# 1月給食予定献立表

保原高等学校定時制  
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
14	火	<鏡開き献立：本来は11日です…>紫黒米ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き いか人参 黒豆 白玉雑煮 みかん	904	40.2	23.7	1.7	
15	水	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 味噌汁 キウイフルーツ	822	31.7	23.6	2.8	
16	木	カツカレーライス 牛乳 こんにゃく寒天サラダ りんご	901	35.8	28.4	3.1	
17	金	ツナサンド 牛乳 ミートボールと野菜のスープ アイスクリーム	872	31.7	36.9	3.1	
20	月	スパゲティ・ミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ みかん	815	33.2	27.8	3.1	
21	火	麦ご飯 牛乳 たらのチーズマヨネーズ焼き かぼちゃのクリームシチュー	944	38.1	35.2	2.5	
22	水	豚キムチ丼 牛乳 菜花のお浸し 味噌汁	917	36.9	36.3	2.9	
23	木	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 炒り鶏 味噌汁 オレンジ	764	31.2	18.0	2.5	
24	金	学校給食週間	セルフオムライス 牛乳 ほたてのバター醤油焼き 野菜コンソメスープ	829	40.0	20.6	3.5
27	月		わかめご飯 牛乳 松風焼き 小松菜のアーモンド和え 味噌汁	795	32.6	24.5	2.9
28	火		《明治22年の献立》塩おむすび 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 豚汁	744	34.6	20.3	4.0
29	水		ご飯 牛乳 エビと豆腐の炒め物 しそ巻き餃子 味噌汁	847	32.1	26.4	2.7
30	木		サイコロステーキ 牛乳 人参グラッセ グリーンサラダ スープ	951	36.6	39.5	2.3
31	金	十穀ご飯 牛乳 さんまカレー立田揚げ ひじき炒め煮 粕汁	910	34.2	33.3	2.6	

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 1月号



**1月の目標**  
☆感謝して食べよう!☆

新年あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす、おいしい給食を召し上がっていただきたいとスタッフ一同、張り切っています。どうぞ給食室に足をお運びください。待っています。

さて、1月24日（金）から30日（木）の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

また、1月も、4年生のリクエスト献立が登場します。こちらもどうぞおたのしみに…。



### お正月の行事について



**元旦** 日の「初日の出」のことを表します。（元旦は1月1日の事を言います。）

**三が日** | 1日～3日までの間をそう呼びます。

**松の内** 1月1日～7日までの期間（地域によっては15日や20日までを正月の行事を行う期間としています。）

**七草** 1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

**鏡開き** 1月11日。歳神様のよりどころともされた大切な鏡餅です。最後まで大切に食べることで、歳神様をお見送りし感謝をするとともに、その力をも頂くとする風習でもあります。  
\*給食では白玉だんごを鏡餅に見立てています。