



1月こんだてひょう

令和3年1月
千田小学校

	月	火	水	木	金
黄 赤 緑	<p>5年生のみそ汁が登場します</p> <p>5年生が家庭科の授業でみそ汁を考えました。その中から7人のみそ汁が給食に登場します。工夫いっぱいのみそ汁を味わいましょう。</p>				<p>8 大洲亭生さんみそ汁</p> <p>ちらし寿司 フルーツなます おもちのみそ汁 新春紅白ゼリー</p> <p>ごはん さとうもち さといも</p> <p>牛乳 えび とうふ みそ</p> <p>しいたけ にんじん パイナップル みかん りんご だいこん みずな</p> <p>E:637kcal P:19.3g</p>
	<p>11 成人の日</p> <p>せijin ひ</p>	<p>12 ハヤシライス</p> <p>みずな 水菜サラダ りんご</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま こむぎこ 牛乳 ぶたにく ハム</p> <p>たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり りんご</p> <p>E:609kcal P:20.0g</p>	<p>13 和田杏さんみそ汁</p> <p>ごはん 白身魚の薬味ソース ごまポテサラダ 栄養たっぷりキャベツみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ 牛乳 ほき ツナ とうふ みそ だいず ひじき</p> <p>しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ</p> <p>E:670kcal P:24.7g</p>	<p>14 新保龍生さんみそ汁</p> <p>ごはん ししゃもの2色揚げ きりざい 真だくさんうどんみそ汁</p> <p>ごはん こむぎこ あぶら ごま さつまいも うどん 牛乳 ししゃも たまご あおのり なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ</p> <p>のぎな だいこん にんじん ほくさい みずな ねぎ</p> <p>E:658kcal P:27.8g</p>	<p>15 岩瀬愛依さんみそ汁</p> <p>しょうゆ赤飯 卵焼き 5色あえ 小千谷産真だくさんみそ汁</p> <p>ごはん もちこめ さとう あぶら じゃがいも 牛乳 たまご ハム きんときまめ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>ごまつな にんじん だいこん しめじ こんにゃく</p> <p>E:602kcal P:24.6g</p>
黄 赤 緑	<p>18 平澤和華さんみそ汁</p> <p>ごはん 手作りふりかけ 鶏肉と冬野菜の甘酢あえ カレーみそ汁</p> <p>ごはん ごま さとう かたくりこ さつまいも あぶら じゃがいも 牛乳 しらすぼし あおのり かつおぶし とりにく だいず ぶたにく みそ</p> <p>れんこん にんじん ごまつな たまねぎ</p> <p>E:686kcal P:26.3g</p>	<p>19 新保幸平さんみそ汁</p> <p>ごはん さんまの甘露煮 即席漬け ダブルポテトみそかきたま汁</p> <p>ごはん さとう ごま じゃがいも さつまいも 牛乳 さんま みそ たまご</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん みずな ほうれんそう もやし</p> <p>E:657kcal P:23.9g</p>	<p>20 ゆでうどん</p> <p>肉うどん汁 ブロッコリーのごまマヨあえ 手作りスイートポテト</p> <p>うどん ごま マヨネーズ さつまいも バター さとう 牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし なまクリーム たまご</p> <p>にんじん だいこん しいたけ ほくさい ねぎ ブロッコリー キャベツ みずな</p> <p>E:695kcal P:23.7g</p>	<p>21 ポークカレー</p> <p>カントリーサラダ 手作りぶどうゼリー</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう</p> <p>牛乳 ぶたにく ハム</p> <p>たまねぎ にんじん りんご だいこん キャベツ レモン ぶどう ナタデココ</p> <p>E:678kcal P:20.6g</p>	<p>22 岡村瑠璃壺さんみそ汁</p> <p>タレカツ丼 もずくのかきたま汁 みかん</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さつまいも 牛乳 とりにく たまご とうふ もずく みそ</p> <p>にんじん たまねぎ みかん</p> <p>E:651kcal P:27.7g</p>
<p>せんこくがっとうきょうしよくしゅうかん 「Go Toトラベル ~旅行したい国を味わい~」</p>					
黄 赤 緑	<p>25 ハワイ</p> <p>ロコモコ (ごはん・ハンバーグ・目玉焼き・キャベツ) ポルチギーピーンズスープ パインゼリー</p> <p>ごはん さとう じゃがいも あぶら</p> <p>牛乳 ぶたにく たまご ウィンナー ミックスピーンズ</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし トマト パイナップル</p> <p>E:684kcal P:25.6g</p>	<p>26 韓国</p> <p>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 ごま トック</p> <p>牛乳 とりにく みそ チーズ ハム わかめ</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいずもやし きゅうり だいこん にんじん だけのこ しいたけ ねぎ</p> <p>E:640kcal P:22.9g</p>	<p>27 台湾</p> <p>ごもく 五目おこわ 点心(えびしゅうまい・桃まん) ピーフン炒め サンラータン</p> <p>ごはん もちこめ さとう あぶら ピーフン かたくりこ こむぎこ</p> <p>牛乳 ぶたにく ベーコン えび たまご</p> <p>しいたけ にんじん だけのこ えだまめ たまねぎ もやし には ほくさい ねぎ みずな</p> <p>E:631kcal P:25.5g</p>	<p>28 アメリカ</p> <p>ホットドッグ (コッパン・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 クルトン じゃがいも マカロニ</p> <p>牛乳 ウィンナー とりにく</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ</p> <p>E:605kcal P:22.9g</p>	<p>29 小千谷</p> <p>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 ごま かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら さとう</p> <p>牛乳 とりにく とうふ ぶりのり みそ かぐらなんはんみそ あぶらあげ</p> <p>たまねぎ かぼちゃ ハブリカ しょうが にんじん だいこん たいなほ ほくさい えのきたけ ねぎ</p> <p>E:671kcal P:28.4g</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。

25日から29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~旅行したい国を味わい~」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
千田小学校

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。



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。

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 29日(金)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分揚げたらできあがり。

