



# こんだてひょう

令和4年1月

千田小学校

	月	火	水	木	金
	<b>10</b> <b>成人の日</b> 	<b>11</b> ハヤシライス (麦ごはん) フルーツなます 新春デザート	<b>12</b> <b>村山大翔さんみそ汁</b> ごはん さばのみそ煮 紅白サラダ <b>小千谷の緑くま汁</b>	<b>13</b> <b>國松希美さんみそ汁</b> ごはん 車ふの揚げ煮 こもひじき <b>肉団子とキャベツの具沢山スープ</b>	<b>14</b> <b>友野進斗さん献立</b> ゆかりごはん 鶏のから揚げ しょうゆフレンチ <b>豚汁</b>
黄		ごはん むぎ あぶら じゃがいも	ごはん さとう こま マヨネーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも
赤		牛乳 ふたにく スキムミルク なまクリーム	牛乳 さば みそ ツナ かまぼこ	牛乳 ふ さつまあげ だいず ふたにく みそ ひじき	牛乳 とりにく ハム ふたにく どうぶ
緑		たまねぎ にんじん パイナップル みかん だいこん	しょうが だいこん にんじん こまつな みずな ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ どうもろこし にんにく	しょうが こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ねぎ
		E:652kcal P:20.6g	E:623kcal P:26.3g	E:658kcal P:26.0g	E:660kcal P:27.0g
	<b>17</b> <b>柳田響さんみそ汁</b> ツナそぼろ丼 <b>トマトのピリ辛みそ汁</b> みかん	<b>18</b> <b>渡辺有紀さんみそ汁</b> ごはん 鶏肉の塩こうじカレー焼き ブロッコリーのごまマヨあえ <b>新じゃがバターのみそ汁</b>	<b>19</b> <b>川上慶人さんみそ汁</b> ごはん わかさぎのから揚げ きりざい <b>栄養満点具だくさんみそ汁!!</b>	<b>20</b> はちみつレモントースト ナッツサラダ 冬のカラフルシチュー	<b>21</b> <b>大淵寧生さん献立</b> しらすごはん タルタルソースとえびフライ 季節の野菜入ってるよサラダ <b>のっぺい汁 りんご</b>
黄	ごはん あぶら さとう こま	ごはん こま マヨネーズ じゃがいも バター	ごはん かたくりこ あぶら こま じゃがいも	パン はちみつ さとう マーガリン アーモンド あぶら こもぎこ	ごはん あぶら こもぎこ パンこ マヨネーズ
赤	牛乳 ツナ とりにく たまご わかめ どうぶ あぶらあげ みそ だいず	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし みそ だいず	牛乳 わかさぎ なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	牛乳 とりにく なまクリーム	牛乳 しらすほし えび たまご かつおぶし とりにく かまぼこ ほたて
緑	たまねぎ しょうが さやいんげん トマト みかん	ブロッコリー キャベツ にんじん みずな もやし しいたけ えのきだけ	しょうが のさわな だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう ねぎ	レモン きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	みずな だいこん にんじん はくさい ごぼう れんこん しいたけ りんご
	E:659kcal P:27.2g	E:617kcal P:30.0g	E:631kcal P:25.2g	E:631kcal P:22.6g	E:664kcal P:25.1g

## 全国学校給食週間 テーマ「何がある? 2022」

<b>24</b> <b>小千谷図書館工事始まる</b> ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 白菜のみそ汁	<b>25</b> <b>北原オリンピック・パラリンピック</b> ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 水餃子とチンゲンサイのスープ	<b>26</b> <b>ジフリパーク開園</b> ルパンのミートボールスパゲッティ フレンチサラダ 手作りラピュタの飛行石ゼリー	<b>27</b> <b>映画「峠」公開</b> 桜飯 厚焼き卵 磯マヨネーズあえ 小千谷の煮もん	<b>28</b> <b>サッカーワールドカップ(カタール)</b> マクブース(炊き込みご飯) ポイル野菜とヨーグルトのサラダ レンティル(レンズ豆) スープ サッカーボールチョコ	
黄	ごはん かたくりこ あぶら マカロニ マヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ こま こもぎこ	めん あぶら さとう	ごはん マヨネーズ ふ さとう さといも	
赤	牛乳 とりにく だいず ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 ほき こま どうぶ ふたにく	牛乳 ふたにく だいず チーズ	牛乳 たまご のり ツナ かつおぶし あぶらあげ ちくわ ほたて	
緑	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん はくさい だいこん しめじ ねぎ	ピーマン キャベツ きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ しめじ しいたけ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト キャベツ きゅうり どうもろこし	だいこん キャベツ こまつな にんじん きぬさや しいたけ こんにゃく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パフリカ キャベツ きゅうり セロリ
	E:687kcal P:24.8g	E:628kcal P:24.6g	E:669kcal P:24.3g	E:631kcal P:25.5g	

<b>31</b> チキンカレー(麦ごはん) 水菜サラダ みかん	<b>献立表の見方</b> こんだてめい <b>献立名</b>	<b>今月の小千谷産野菜</b> こまつな 雪下になんじん キャベツ はくさい さといも だいこん ねぎ じゃがいも れんこん たまねぎ だいず みずな みつば	<b>5年生が考えたみそ汁が登場!</b> 5年生が家庭科の授業でみそ汁を考えました。その中から選ばれたみそ汁が、1月と2月の給食に登場します。 お楽しみに♪
黄	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こま さとう こもぎこ	黄: エネルギーになる	
赤	牛乳 とりにく スキムミルク ツナ	赤: 体をつくる	
緑	たまねぎ みずな にんじん だいこん きゅうり みかん	緑: 体の調子を整える	
	E:628kcal P:20.3g	E:エネルギー P:タンパク質	

\*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

## 24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、「何がある? 2022」をテーマに、2022年に開催されるイベントや出来事に関する給食が登場します。詳しくは給食週間だよりを見てね。





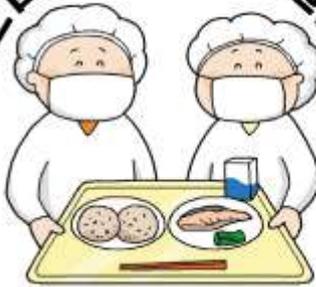
# 給食だより



令和4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。

## 全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

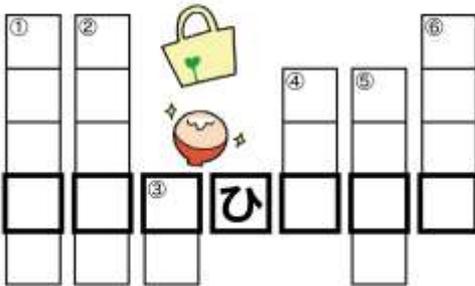
日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をする。
- ③ いかがに包まれている木の果実。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

## 食品ロス削減で

## 無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てる時、食品そのものだけでなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。



## 鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



## 作ってみよう！「何がある？2022」メニュー

### ☆マカロニサラダ 24日(月)のメニュー

分量は4人分です

小千谷図書館の工事が始まることから、本の国の料理です。「最後の晩ごはん 忘れた夢とマカロニサラダ」にはマカロニサラダが登場します。本に出てくるのはみかん入りのマカロニサラダですが、今回は和風にアレンジしました。

- (材料) ・マカロニ：30g ・たまねぎ：1/8個 ・キャベツ：1/8個 ・にんじん：3センチ  
・大豆(乾燥)：20g(水煮なら40g) ・ハム：2枚 ・かつお節：2g

★マヨネーズ：大さじ3 ★しょうゆ：小さじ1 ★こしょう：少々

- (作り方) ①大豆は前日から水につけておき、当日やわらかくなるまでゆでる。  
②たまねぎは薄切り、キャベツ・にんじんは千切りにする。ハムは千切りにする。  
③マカロニはゆでて冷やす。②の野菜もさっとゆでて水で冷やしておく。  
④ボウルに水気をよくしぼった材料と、★の調味料を入れて和えたらできあがり。