

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
「食育の日」(20日) 冬を元気に過ごすために、温かい食べ物を食べて身体を温めましょう。鍋料理は身体が温まるだけではなく、魚や肉、野菜、きのこ類、こんにゃくなどがたくさん食べられるおすすめメニューです。		「国際理解の献立」(21日) ロシアは1年のうち、4か月間は気温が0℃以下の寒い国です。身体を温めるために昼食は1日のうちで一番ご馳走を食べます。ボルシチは日本でいうみそ汁のような、ロシアの家庭料理です。		1 冬が旬の野菜(かぶ・ブロッコリー)について知る ぶどうパン かぶのスープ煮 ペーコン ジャがいも かぶ ブロッコリー ミックスフルーツ デラウエア・みかん・りんご(缶) 砂糖 牛乳		「郷土食の日」(23日) ひしまるくん 山梨県は山が多く平地が少ないので、米作りにむずかしい地形です。代わりに麦や大豆を栽培しています。戦国時代、山梨と長野を治めていた武田信玄は、戦に凍り豆腐や小麦粉を持って行きました。その時の野戦食(ほうとう)が郷土食になりました。		3 中3卒業お祝い給食 切干しだいこんの米羹素について知る 中1・2年総合学習 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん 砂糖 ごま チキンカレー 鶏肉 ジャがいも たまねぎ にんじん カットトマト しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン ブルーんはっこう乳			
6		7		8 針供養		9		10 小6卒業お祝い給食			
季節のだいこんを味わう		伝統的な豆料理を知る		針供養(こと終わり)について知る		季節のごぼうを味わう		はま菜ちゃんのねぎを知る			
ごはん 精白米 呉汁 だいず 豆腐 油揚げ かぶ ごぼう ねぎ にんじん わかめ みそ 豚肉とだいこんの煮物 豚肉 だいこん ジャがいも にんじん しょうが こんにゃく 米油 砂糖 牛乳		はいがごはん はいが米 ぶどう豆 だいず 砂糖 昆布 さいばのみぞれあんかけ さいば だいこん しょうが 砂糖 でんぷん 沢煮椀 豚肉 はくさい にんじん ごぼう えのきたけ みずな しょうが でんぷん 牛乳		はいがごはん はいが米 おひたし キャベツ こまつな 肉じゃが 豚肉 ジャがいも たまねぎ にんじん つきこんにゃく 米油 砂糖 かきたま汁 鶏卵 豆腐 こまつな ねぎ にんじん でんぷん 牛乳		ココアブレッド ごぼう にんじん ホールコーン にんにく 米油 マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 えび たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 脱脂粉乳 豆腐 チーズ パン粉 みかん 牛乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 中華スープ 鶏卵 もやし ねぎ いら えのきたけ でんぷん 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 だいず ねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 チンメンジャン トワンジャン 米油 でんぷん 牛乳			
13		14		15		16		17			
たんぱく質の種類について知る		季節のゆずを味わう		こまつなの名前の由来を知る		季節のさといもを味わう		季節のりんごを味わう			
はいがごはん はいが米 つみれ汁 生つみれ しょうが でんぷん だいこん ねぎ にんじん だいずと鶏肉のうま煮 わかめ みそ だいず 鶏肉 うすら卵 にんじん ごぼう こんにゃく しょうが 砂糖 牛乳		はいがごはん はいが米 ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖 カレーのしょうがあんかけ カラスカレー でんぷん 米油 しょうが 砂糖 のっぺい汁 鶏肉 さといも にんじん ごぼう こまつな ねぎ しめじ こんにゃく でんぷん 牛乳		はいがごはん はいが米 おひたし はくさい 削り節 こまつな みそ みそ汁 鶏卵 鶏肉 ジャがいも 豆腐 油揚げ かぶ ねぎ たまねぎ にんじん 糸みつば 凍り豆腐 米油 砂糖 牛乳		さといもごはん はいが米 さといも ごま 磯香あえ キャベツ のり 変わりきんぴら 豚肉 ジャがいも にんじん ごぼう しめじ つきこんにゃく 米油 砂糖 唐辛子 牛乳		ソフトフランス プロックローリー かぼちゃ ホールコーン 金時豆 米油 砂糖 ツナペースト まくろ油漬 まくろ水煮 チーズ たまねぎ にんじん トマト(缶) 米油 牛乳			
20		21		22 冬至		23		24			
からだの温まる料理を知る		ロシア料理のボルシチを知る		冬至について知る		山梨県の郷土料理について知る		給食再開記念日について知る			
ごはん 精白米 たらちり たら 豆腐 鶏肉 はくさい ねぎ にんじん しゅんぎく しらす ゆず 牛乳		はいがパン はいが米 ボルシチ 牛肉 ジャがいも キャベツ たまねぎ カットトマト にんじん ピーツ ピーツ セロリー パセリ にんにく 米油 生クリーム 牛乳		カプースタ キャベツ にんじん 砂糖 ブルーんのかん煮 ブルーん りんごジュース 牛乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ 豚肉 だいず 砂糖 でんぷん みそ汁 豆腐 だいこん ねぎ こまつな みそ 牛乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 ごまあえ もやし ほうれんそう ごま 砂糖 ほうとう 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ ほうとう 豚肉 油揚げ かぼちゃ にんじん ねぎ 米油 砂糖 牛乳		はいがごはん はいが米 野菜スープ 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ ジャがいも トマトライス ベーコン たまねぎ にんじん 米油 カットトマト バター 鶏肉の照り焼き 鶏肉 にんにく 牛乳	

行事の由来や願いを知って、伝えていきましょう!

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。特に大晦日からお正月にかけては、日本の伝統行事にふれる機会が多くなります。伝統行事には、それぞれに由来や願いが込められています。例えば、年越しにそばを食べるようになったのは、そばを打つ時は細く長く伸ばすことから、そばのように寿命が細く長く伸びますようにと願ったからです。そして、そばはほかの麺(うどん)より切れやすいので、年を越す頃に食べて、「今年の災難が切れて、新しい年に続かないように」と願いました。金や銀の粉をそばがきにつけて集めることから、そばは金を集める、金運に恵まれると言われていました。このように昔から伝わる行事食には、由来や願いが込められています。ご家庭でもそばを食べながら、年越しそばの由来や願いのお話しをしてみてください。



冬休みも生活の計画を立てて、規則正しくすごしましょう。

冬休み健康に過ごすために

- 早ね早おきのリズムをくずさない
- 1日3食、バランスよく食べる
- 手洗い・うがいで、かぜを予防する
- ゴロゴロせずお手洗いなどで体を動かす
- テレビの音も、ゲームのやりすぎに注意する

1月11日(火)から給食開始です。

