1月 こんだてひょう

旭川市立台場小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	15 	16 ・ごはん ・雑煮 ・厚焼きたまご ・りんご ・ふりかけ	17 ・米粉コッペパン ・ポトフ ・ホキフライ ・ブロッコリードレッシング和え	18 ・ごはん ・カレー ・福神漬 ・ミルクゼリー合わせ	19 ・小ごはん ・ガタタンラーメン ・ぎょうざ（２こ） ・バナナ
黄		ごはん　焼きもち　ごま	パン　じゃがいも　小麦粉　パン粉　白絞油	ごはん　じゃがいも　小麦粉　バター　三温糖　水あめ	パン　ラーメン　ごま
赤		牛乳　鶏肉　高野豆腐　ちくわ　油揚げ　卵	牛乳　ウインナー　ホキ	牛乳　豚肉　脱脂粉乳	牛乳　豚肉　えび　ホタテ　いか　つと　鶏肉　ひじき
緑		にんじん　大根　しいたけ　たけのこ　ごぼう　りんご	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　ブロッコリー	にんじん　玉ねぎ　しょうが　にんにく　だいこん　なす　なた豆　れんこん　パイン　みかん　黄桃	白菜　にんじん　もやし　たけのこ　きくらげ　長ねぎ　バナナ
こんだて	22 スキー学習 	23 ・ごはん ・ビビンバ ・はんぺんスープ ・冬みかん	24 ・米粉コッペパン ・白花豆のシチュー ・ハンバーグカクテルソース ・温野菜	25 ・ごはん ・肉じゃが ・さばみそ煮 ・パイン	26 ・ミルクパン ・イカ団子のビーフン汁 ・卵ロール ・スパイシーポテト
黄		ごはん　三温糖　ごま油　ごま　サラダ油	パン　じゃがいも　サラダ油　小麦粉　バター	ごはん　じゃがいも　三温糖　黒砂糖　サラダ油　砂糖	パン　ビーフン　じゃがいも　白絞油
赤		牛乳　豚肉　豆腐　はんぺん　鶏肉	牛乳　白花豆　ベーコン　鶏肉　豚肉	牛乳　豚肉　さば　みそ	牛乳　イカボール　卵
緑		たけのこ　しょうが　にんにく　ほうれんそう　もやし　にんじん　しいたけ　長ねぎ　みかん	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ　キャベツ	玉ねぎ　にんじん　グリンピース　パイン	にんじん　たけのこ　きくらげ　チンゲンサイ　長ねぎ
こんだて	29 スキー学習 	30 【給食週間メニュー】 ・麦ごはん ・みそ汁 ・ホッケ塩焼き ・たくあん　・味付けのり ・給食週間ゼリー	31 ・ごはん ・黒マーボー豆腐 ・おひたし ・いよかん	 ～ 今月の給食目標 ～ 【給食週間について知ろう】	
黄		麦　ごはん　じゃがいも	ごはん　三温糖　でん粉　サラダ油　ごま油　ラー油　ごま		
赤		牛乳　ホッケ　わかめ　みそ	牛乳　豆腐　豚肉　ひよこ豆		
緑		長ねぎ　大根　りんご果汁　もも果汁　みかん果汁	長ねぎ　ピーマン　にんじん　しょうが　にんにく　もやし　ほうれんそう　いよかん		

※牛乳は毎日つきます。　※物資の都合により献立が変更となる場合があります。

受け継ごう　日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

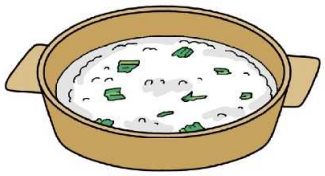
おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、１月７日の朝に１年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。