

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)	脂質(g)	
8	金	3学期始業式(3がきしぎょうしき)							0	0
11	月	成人の日(せいじんのひ)							0	0
12	火	ゆかりごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ 炒めなます 白玉雑煮	牛乳、とりにく、うすあげ、かまぼこ	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、白ごま、もち	しそ、にんじん、だいこん、えのき、はくさい、こまつな	647	22.1	
13	水	むぎめし	牛乳	親子丼 豆乳ごま汁	牛乳、とりにく、こうやどろふ、たまご、うすあげ、わかめ、とうにゅう、みそ	むぎごはん、さとう、すりごま、ねりごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ごぼう	628	26.5	
14	木	ごはん	牛乳	いかと大豆のピリ辛ソース ワンタンスープ	牛乳、いか天ぷら、だいたい、肉ワンタン	ごはん、あぶら、でんぷん、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ、	680	22.0	
15	金	ミルクロール	牛乳	ポテトチーズ焼き 小松菜のソテー コンソメスープ デザート	牛乳、ベーコン、チーズ、とりにく	ミルクロール、あぶら、じゃがいも、みかんパウダ	たまねぎ、ピーマン、こまつな、しめじ、コーン、にんじん、キャベツ	600	23.4	
18	月	ご飯	牛乳	めぎすの唐揚げ れんこんきんぴら あんかけうどん	牛乳、にぎすからあげ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、こめこうどん、でんぷん	れんこん、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、しょうが、ほうれんそう	685	25.7	
19	火	麦飯	牛乳	チキンカレー ふるふるゼリー	牛乳、とりにく、ヨーグルト、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー	たまねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんにく、パイン、みかん、もも、バナナ	757	24.2	
20	水	ごはん	牛乳	ぶりのフライ 野菜煮つけ 鶏みそおでん	牛乳、ぶりフライ、あつあげ、ちくわ、こんぶ、とりひきにく、みそ	ごはん、あぶら、さといも、さとう	キャベツ、にんじん、のざわなづけ、だいこん、しょうが	683	25.2	
21	木	ごはん	牛乳	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳、はるまき、ぶたひきにく、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	もやし、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	656	24.0	
22	金	ミルクロール	牛乳	ハニースタードチキン ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳、とりにく、あさり、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、はちみつ、さとう、オリーブ油、じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん	653	30.9	
25	月	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のゆずソースからめ まいたけと卵のスープ	牛乳、ぶたにく、きぬどうふ、たまご	ごはん、でんぷん、あぶら、さつまいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ゆずかじゅう、まいたけ、ほうれんそう	656	23.7	
26	火	麦飯	牛乳	能登牛のビーフストロガノフ 石川県産いかのサラダ	牛乳、ぎゅうにく、いか	むぎごはん、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、にんにく、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり	665	24.5	
27	水	ごはん	牛乳	石川県産ハタハタの天ぷら つぼ煮け 治部煮風	牛乳、ハタハタ天ぷら、とりにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、白ごま、さとう、すだれふ、でんぷん	だいこんづけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれんそう	630	30.1	
28	木	ごはん	牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め 丸いも入りみそ汁 みかん	牛乳、ぶたにく、さつまあげ、わかめ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぷん、まるいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	614	22.9	
29	金	米粉パン	牛乳	オムレツ スパゲティミートソース 野菜のポトフ	牛乳、オムレツ、ぶたひきにく、大豆、ウインナー	こめこパン、スパゲティ、オリーブ油、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト、だいこん、にんじん、ブロッコリー、はくさい	620	30.3	

全国給食週間

全国学校給食週間

学校給食は明治時代から実施されてきました。しかし、昭和になり戦争の影響で食べ物減少したために、給食は中止されました。

その後、戦争が終わり、東京都・神奈川県・千葉県で試験的に給食が再開されたことを記念して、1月24日から30日の1週間が

『全国学校給食週間』となりました。

湯野小学校では、この期間に給食調理員さんへの感謝のメッセージを作ったり、給食に関する川柳を考えたりします。また、地場産物



旬のものを食べましょう!!

最近「旬」を感じる傾向があります。わかしは野菜が外にある畑で育つ季節にしかできなかったのが、食たくで季節を感じることができました。

しかし今では、本来、夏の食べ物もハウス栽培され、一年中きゅうりやトマトが売られるようになっています。けれども、「冬が旬の野菜は体を温める」

「夏が旬のものは体を冷やす」と言いつたえられています。だから冬に夏野菜を食べると、体を冷やしてしまいます。また、冬にできた夏野菜は夏にで

