



当番	日曜	献立名	食品名			
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)	
クラス給食(クラスごとの当番)	11 火	ごはん ぎゅうにゅう しらたまごうに いわしのうめに こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきどうふ いわし うすあげ	★こめ しらたまもち こんにやく さとう ごま	★にんじん ごぼう しめじ ★ねぎ だいこん	
	12 水	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく ぶたにく	★こめ じゃがいも パンコ マーガリン マカロニ さとう マヨネーズ	★にんじん たまねぎ かぶ きゅうり キャベツ とうもろこし	
	13 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あつやきたまご ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ★みそ たまご ほしわかめ	★こめ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	だいこん ごぼう ★にんじん しめじ もやし ★ねぎ	
	14 金	ごはん ぎゅうにゅう コーンスープ ぶたにくのケチャップいため グリーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう	★にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー さやいんげん パセリ	
	17 月	カレーライス ぎゅうにゅう やきウインナー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ スキムミルク	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう おむぎ	★にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	
	18 火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる とりにくのからあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ とりにく うすあげ	★こめ こんにやく ごまあぶら こめあぶら でんぶん こめこ アーモンド	だいこん ★にんじん ごぼう しめじ ★ねぎ しょうが もやし こまつな	
	19 水	～New暦の日～ ごはん ぎゅうにゅう しるねぎのとうにゅうスープ さけのえごまやき だいずいりこまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★みそ さけ ★だいず	★こめ こめあぶら こめこ さとう ★えごま オリーブオイル	たまねぎ ★にんじん しめじ ★ねぎ キャベツ こまつな	
	20 木	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ はるまき あおないため	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ	★こめ はるさめ でんぶん ワントン ごまあぶら こめあぶら こむぎこ こめこ ラード	たけのこ はくさい ★にんじん ★ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	
	21 金	～入善とみさ(西×3)の日～ ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのしおやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	★こめ じゃがいも こんにやく さとう	★にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん	
	富山の郷土料理を知って伝えていこう! ~伝統料理から現代の富山グルメ~					
	24 月	入善町学校給食週間	ごはん ぎゅうにゅう いとこに ぼべらコロッケ よごし	ぎゅうにゅう あつあげ あずき ★みそ	★こめ こめあぶら こむぎこ さとう ★さといも パンコ ごま こんにやく	さやいんげん だいこん ★にんじん ごぼう かぼちゃ こまつな もやし
	25 火		ごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる あいまぜ にゅうぜんだいずのあげがらめ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ ★みそ ★だいず うすあげ とりにく	★こめ こめあぶら でんぶん さとう こめこ	★ねぎ こまつな ★にんじん たまねぎ しょうが だいこん れんこん
	26 水		こんぶごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ぶりのてりやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ぶり	★こめ ★さといも こんにやく でんぶん	★にんじん だいこん ごぼう しめじ ★ねぎ キャベツ もやし あかじそ
	27 木		ごはん ぎゅうにゅう とやまおでん とりにくのねぎしおやき しょうがびたし	ぎゅうにゅう とろるこんぶ とりにく こんぶ やきどうふ がんもどき うずらたまご	★こめ さとう ごまあぶら こんにやく でんぶん じゃがいも	だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベツ こまつな しょうが
	28 金		小ごはん ぎゅうにゅう にゅうぜんやさいのブラウンラーメン サクラマスのしおこうじやき かきずドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ★みそ ぶたにく サクラマス	★こめ こむぎこ ★しこうじ ごま	たまねぎ たけのこ ★にんじん ★ねぎ もやし しめじ こまつな キャベツ きゅうり ★かき ★ゆず
	31 月		ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ハムステーキ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	★こめ じゃがいも マカロニ さとう	★にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん にんにく キャベツ とうもろこし

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材 : (★印) **こめ・みそ・だいず・ねぎ・さといも・にんじん・えごまの実・しおこうじ・かきずドレッシング**

## あけましておめでとうございます



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願致します。



### 今月の『New暦の日』より 白ねぎの豆乳スープ

今月は入善産のねぎを使った『白ねぎの豆乳スープ』です。

ねぎは今が旬の冬野菜です。ねぎの強い香りは**硫化アリル**という成分で、冷えた体を温める効果や疲労回復効果もあります。さらに、抗菌作用と鎮静作用もあることから、**風邪を治す効果**があるとされています。硫化アリルは、肉類に多く含まれるビタミンB1と相性が良く、一緒に調理するのがおすすめです。たくさん食べて、冬の寒さと風邪に負けぬ強い体を作りましょう!



全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。入善町では1月24日から28日までを入善町学校給食週間とします。今年のテーマは『富山の郷土料理を知って伝えていこう!』～伝統料理から現代の富山グルメ～です。富山の郷土料理を味わい、自分の住んでいる地域の食文化にふれてみましょう。給食だよりの裏面でも献立の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。



毎月第3週目

減塩いっしょ! 週間

1月は10日(月)～16日(日)