



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)	10	火	ごはん ぎゅうにゅう しらたまどうに いわしのしょうがに おすわい	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきどうふ いわし	★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 みつば だいこん きゅうり しょうが	
	11	水	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる ぶたにくのねぎしおやき おひたし	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ じゃがいも ごまあぶら でんぶん	だいこん はくさい ★にんじん ★ねぎ こまつな キャベツ しょうが	
	12	木	ごはん ぎゅうにゅう ゴロゴロなんばんに ちくわのいそべあげ かぶのかおりづけ	ぎゅうにゅう とりにく ★みそ ちくわ あおのり	★こめ ★さといも ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ こめあぶら	★にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しめじ ★ねぎ かぶ きゅうり ゆず	
	13	金	カレーライス ぎゅうにゅう やきフランクフルト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ウインナー	★こめ おおむぎ ★じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ★にんじん キャベツ きゅうり パイナップル	
	16	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さばのしおやき アーモンドあえ <b>ふりかけ</b>	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さば あおのり	★こめ こめあぶら さとう アーモンド ごま	★にんじん たまねぎ たこのこ しめじ しょうが だいこん もやし こまつな	
	17	火	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグ やさしいソテー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ぎゅうにく	★こめ ★じゃがいも こめあぶら パンこ さとう マーガリン	たまねぎ ★ねぎ ブロッコリー キャベツ ★にんじん もやし ピーマン	
	18	水	ごはん ぎゅうにゅう さといものちゅうかにこみ ショーロンポー ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ	★こめ こめあぶら こむぎこ ごま ★さといも こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ★にんじん キャベツ しょうが もやし きゅうり たけのこ しいたけ	
	19	木	~New膳の日~ ごはん ぎゅうにゅう しろねぎとこめこのシチュー さけのえごましょうゆやき だいちりこまつなサラダ		ぎゅうにゅう とりにく さけ ★だいち	★こめ ★じゃがいも ごまあぶら ★えごま さとう こめあぶら	★ねぎ ★にんじん はくさい とうもろこし キャベツ こまつな
	20	金	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あかうおのかばやき はりはりあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ★みそ あかうお	★こめ さつまいも こんにやく でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう だいこん ★にんじん ★ねぎ こまつな しょうが キャベツ

北陸新幹線で行くGo To Eatの旅~停車駅の県の郷土料理を味わおう!~

ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご と の 当 番)	23	月	入善町学校給食週間 みたま(くろまめおこわ) ぎゅうにゅう じぶに いかのてりやき <b>石川県</b> れんこんのごまあえ	ぎゅうにゅう くろまめ とりにく かまぼこ いか ★みそ	★こめ もちごめ さとう でんぶん ごま	こまつな たけのこ ★にんじん しめじ ★ねぎ れんこん キャベツ
	24	火	入善町学校給食週間 ごはん ぎゅうにゅう のつべじる さけのやきづけ きくかあえ ようなしゼリー <b>新潟県</b>	ぎゅうにゅう やきどうふ さけ	★こめ ★さといも こんにやく でんぶん さとう ようなしゼリー	★にんじん ごぼう しめじ ★ねぎ きくのはな キャベツ もやし こまつな
	25	水	入善町学校給食週間 ごはん ぎゅうにゅう きのこスープ さんぞくやき のざわなのあぶらいため りんご <b>長野県</b>	ぎゅうにゅう とりにく	★こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう	しめじ まいたけ こまつな ★にんじん にんにく しょうが のざわな キャベツ りんご
	26	木	入善町学校給食週間 しょうごはん ぎゅうにゅう おつきりこみ ソースカツ <b>群馬県</b> こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ	★こめ うどん こむぎこ パンこ こめあぶら さとう こんにやく ごまあぶら	しめじ だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
	27	金	入善町学校給食週間 とろろこんぶごはん ぎゅうにゅう おこもじ ぶりのてりやき <b>富山県</b> よごし	ぎゅうにゅう こんぶ ぶり うすあげ ★みそ	★こめ こんにやく ★さといも ごま さとう	だいこん ★にんじん ★ねぎ こまつな はくさい
	30	月	入善町学校給食週間 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ししゃもフライ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう もめんどうふ ししゃも ぶたにく	★こめ ★さといも こんにやく こめあぶら さとう パンこ こむぎこ	だいこん ★にんじん ★ねぎ こまつな ごぼう たけのこ ピーマン とうがらし
	31	火	入善町学校給食週間 ごはん ぎゅうにゅう だいちのいそに ごまごまチキン みそドレサラダ	ぎゅうにゅう ★だいち ぶたにく ひじき さつまあげ とりにく ★みそ	★こめ こんにやく こめあぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう ★にんじん れんこん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし

今月の地産産食材 : (★印) **こめ・もちごめ・みそ・だいち・ねぎ・さといも・にんじん・えごま・じゃがいも**

都合により献立を変更することがあります

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期です。感染症が流行する時期ですので、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ので、本年もよろしくお祈り致します。

今年もよろしくお祈り致します!

全国学校給食週間

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したが、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23日から27日までを入善町学校給食週間とします。今年のテーマは『北陸新幹線で行くGoToEatの旅 ~停車駅の県の郷土料理を味わおう!~』です。

北陸新幹線停車駅の石川県、新潟県、長野県、群馬県、富山県の郷土料理を味わい、各地域の食文化にふれてみましょう。

今月の『New膳の日』より  
白ねぎと米粉のシチュー

今月は入善産ねぎを使った『白ねぎと米粉のシチュー』です。ねぎは今の冬野菜です。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ない強い体を作りましょう!