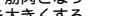
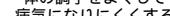
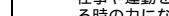
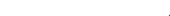




血液や筋肉となつて体を大きくする  (たんぱく質) (カルシウム)	体の調子をよくして病気になりにくくする  (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をする時の力になる  (炭水化物) (脂質)	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分
 少 中 多	 少 中 多	 少 中 多	 少 中 多

＜お正月献立＞ 季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。  
今までの感謝と新年の喜び・室内安全を祈って食べる行事食です。

**【七草献立】** 南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

8 木	むぎごはん				むぎごはん	591	750	507
	ぶりのてりやき		ぶり	しょうが	さとう	27.5	33.3	23.2
	なます			だいこん にんじん	さとう	19.9	23	17.4
	ななくさいりぞうに		とりにく なると あぶらあげ しみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	あぶら もち	1.8	2.2	1.5

\* 今月パンの日、中学校には「よつわりパン」が提供されます。よつわりパンは南相馬のソウルフードです。（学校ごとに割り振られます。）

9 金	しょくパン			しょくパン	621 25.6 23.7 2.6	777 30.8 26.8 3.3	521 21.6 20.4 2.0
	*よつわりパン(乳) (原一中)	 あずき		パン さとう なまクリーム ドレンチェリー			
	ボロニアカツ(麦)	とりにく		じゃがいも でんぶん あぶら			
	さっぱりサラダ	ツナ	サニーレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう			
13 火	オニオングラウンド	ペーパン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ バセリ	じゃがいも	651 25.0 21.8	814 30.7 24.8	531 21.3 19.5
	ポークカレー(麦乳)		ぶたにく だいす しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト			
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	きゅうり にんじん キャベツ	あぶら さとう			
14 水	かたぬきチーズ(乳)	チーズ			593 26.5 20.2	758 33.1 22.4	477 21.9 17.0
	きつねうどん		あぶらあげ とりにく なると	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ			
	おからサラダ	おから ハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)			

**【いちおし献立の日】 食物繊維の多い食品・発酵食品は、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！**  
**五目納豆は、学校給食で人気のレジェンドメニューです。**

15 木	むぎごはん				むぎごはん	585	757	513
	ごもくなっとう(卵)		なっとう たまご かつあぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう あかしそ		27.6	33.8	24.7
	おでん		とりにく さつまあげ ちくわ がんもどき こんぶ	にんじん だいこん	さといも こんにゃく さとう	23.1	26.8	20.8
16 金	コッペパン				コッペパン	622	829	550
	いちごジャム				いちごジャム	25.6	33.4	23.1
	*よつわりパン(乳) (原二中・原三中・小高中)		あずき		パン さとう なまクリーム ドレンチエリー	23.8	30.2	22.2
	コーンいりメンチカツ		とりにく だいす	コーン たまねぎ	さとう あぶら こめこ	2.3	3.1	1.8
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス	わふうドレッシング			
	アルファベットスープ(麦)	ワインナー ひよこまめ		にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	マカロニ あぶら			

「ふくしま健康応援メニュー」福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー  
「たっぷり野菜の坦々スープ」を提供します。

19 月	ツナごはん		ツナ	にんじん	ごはん さとう	592	746	506
	ピーンズサラダ		ハム だいすき きんときまめ あおぶくまめ	きゅうり サニーレタス コーン	わふうドレッシング	25.9	30.7	21.9
	たっぷりやさいのたんたんスープ		ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん しめじ こまつな ねぎ	ごまあぶら はるさめ ごま	24.1	27.4	20.7



**【カミカミ献立】** かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。またカルシウムの多い食品は、強い歯をつくります。

2023年1月度の給食費実績、云々を示す。以下。								
火	ごはん				ごはん	593	745	480
	とりにくのレモンじょうゆやき		とりにく	レモン		27	32.3	22.6
	もやしのカレーあえ		かまぼこ	もやし ピーマン		17.8	20.1	15.7
	みそすいとん(麦)		あぶらあげ しみどうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しらたまご こむぎご こんにゃく	2.1	2.4	1.7
水	とんこつラーメン(卵:中のみ)		ぶたにく かまぼこ うずらのたまご(中のみ)	しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう たけのこ きくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	596	779	504
	パリパリサラダ(麦)		ハム	キャベツ みずな きゅうり ごぼう レモン	じゅうまいのかわ あぶら さとう オリーブオイル	25.8	33.5	22.2
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			23.8	29.9	20.4
						3.0	3.8	2.6

\* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

<p style="text-align: center;"><b>&lt;日本型食生活の日&gt; 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁물을そろえた、日本型食事の献立を提供しています。</b>  <b>日本型の食事形態を見直し、魚・豆・豆製品・いも類・海そう類・野菜類・きのこ類を使った</b>  <b>メニューをしっかり食べよう。</b></p>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

22 木	むぎごはん				むぎごはん		595	765	503
	さばのみそに		さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう		25.7	31.2	22.0
	こまつのあえもの			こまつな もやし にんじん			22.4	26.1	19
	けんちんじる		とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	あぶら こんにゃく		2.2	2.8	1.8
23 金	ピザパン（乳）		ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	コッペパン オリーブオイル		602	772	510
	*よつわりパン（乳） (石神中・鹿島中)		あづき		パン さとう なまクリーム ドレンチェリー		27.6	34.0	23.2
	*ポテトチーズやき（乳） (石神中・鹿島中)		ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	じゃがいも オリーブオイル		23.0	27.5	19.9
	ふわふわたまごスープ（卵麦）		とりにく たまご だいげ	にんじん たまねぎ こまつな	パンこ		2.1	3.3	2.2
<b>1月24日～30日まで 全国学校給食週間 (日本各地のあじめぐり)</b>									

<p style="text-align: center;"><b>沖縄県のあじ</b> (沖縄で親しまれてきた料理。メキシコ料理のタコスをごはんの上にのせた料理です。 ミニチ肉をピリッとした味付けにするのが特徴です。)</p>									
26 月	タコライス(乳妻)		とりにく ぶたにく チーズ だいげ	にんにく にんじん たまねぎ トマト バセリ	むぎごはん あぶら さとう デミグラスソース		609	790	513
	みかんサラダ			みかん きゅうり キャベツ	コールスロードレッシング		26.2	31.8	22.0
	もずくスープ		ベーコン もずく とうふ	にんじん もやし ねぎ			2.4	28.9	20.6
<p style="text-align: center;"><b>南相馬のあじ</b> (柚の皮と果汁を使い、りんごと和えました。さっぱりしたあえ物です。) <b>山形のあじ</b> (山形の郷土の味、たっぷりの里いもと白菜を使った、体温まる汁ものです。大釜でつくる芋煮汁が有名です。)</p>									

<p style="text-align: center;"><b>セルフゆかりおにぎり</b> のり あかしそ ごはん</p>									
27 火	ほっけのしおやき		ほっけ				591	745	475
	ゆずりんご			りんご ゆず	さとう		29.1	35.4	24.1
	いもにじる(麦)		ぶたにく とうふ	しょうが しめじ はくさい にんじん ねぎ	あぶら さといも こんにゃく ふ		22.6	26.2	19.3

<p style="text-align: center;"><b>山梨のあじ</b> (平打ちうどんとかぼちゃに、ねぎやしいたけを入れてみそベースの汁で煮込んだ類料理です。うどんを生麺の状態から煮込むことで、汁にとろみがついて冷めにくい特徴があります。栄養バランスにとんだほうとうは、武田軍の陣中食として考案されたという説があります。)</p>									
28 水	ほうとううどん		とりにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトメン あぶら		610	786	499
	だいすとじやこのあげに		だいげ ちりめんじゃこ	えだまめ	でんぶん あぶら さとう みすあめ		28.2	35.6	23.7
	はくさいづけ		こんぶ	はくさい にんじん			19.8	22.4	17.1
<p style="text-align: center;"><b>大阪のあじ</b> (なにわの粉もん文化を代表する料理です。このルーツは、安土桃山時代に千利休が催した茶会で提供された「フノヤキ(歎の焼き)」という菓子と言われています。時代を経て進化してきました。)</p>									

<p style="text-align: center;"><b>むぎごはん</b> セルフゆかりおにぎり</p>									
29 木	おこのみやきふうたまごやき(卵乳)		たまご スキムミルク ちくわ ワインナー かつおぶし	キャベツ たまねぎ	あぶら マヨネーズ(卵なし)		607	771	517
	ツナサラダ		ツナ	きゅうり コーン プロッコリー	あおじそドレッシング		27.0	32.2	23.2
	かすじる		ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも あぶら あまさけこうじ		21.6	24.4	18.8
<p style="text-align: center;"><b>北海道のあじ</b> (鶏の唐揚げのことを「ザンギ」といいます。ザンギは鶏肉を揚げる前に醤油ベースの甘辛いタレに漬けて作ります。鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴です。骨付きと骨なししがありますが、北海道は骨なしザンギが多いです。)</p>									

<p style="text-align: center;"><b>セルフサンギサンド(麦)</b> とりにく にんにく しょうが まるパン でんぶん こむぎこ あぶら</p>									
30 金	そえりーフレタス			リーフレタス			619	800	515
	カレースープ(麦)		ベーコン	にんじん たまねぎ プロッコリー	じゃがいも マカロニ		27.5	34.6	23.5
							25.7	30.6	22.0
<p style="text-align: center;">今月ののまたん食材(南相馬市内産使用食材)&gt;南相馬市産の食材を食べよう！ 「ほうれんそう、白菜、だいこん、ねぎ、きゅうり」です。</p>									

 <p style="font-size: 1.5em;">1月の行事&amp;記念日</p> <p>Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな匂いが求められている?      ①知識がない ②恋がうまく長生きできる      つくようにいくように</p> <p>Q2 この日に食べる春の七草の中で、ススキロは何かのこと?      ①かぶ ②大根 ③れんこん</p> <p>Q3 「塩少々」とは、どのくらい?      ①2本の指でつまんだ量 ②小さじ1杯 ③カップ1杯</p> <p>Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?      ①たまご ②梅干し ③あずき</p> <p>Q5 お供え物を食人鬼くす屋があるこの日は、何といわれている?      ①空正月 ②青正月 ③皿正月</p>	<p style="text-align: center;">3 抱 クイズ</p> <p>1/1 元旦</p> <p>1/7 人日の節句</p> <p>1/11 塩の日</p> <p>1/15 小正月</p> <p>1/20 二十日正月</p>	<p style="text-align: center;">何問わかるかな?</p>	<p style="text-align: right;">イラスト「学校給食」より引用</p>
--	---	---	--

<p style="text-align: center;">1/24~30 全国学校給食週間</p> <p>Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?</p>									
①カレー ライス	②おにぎり や ざかな 烹き魚、もの つけ物	③コッペパン、トマトシチュー	答え Q1=「巻物(書物)」 Q2=「かぶは「スズナ」」 Q3=「」 Q4=「」 Q5=「」 Q6=「明治22年の山形県の給食」						