



月 	火 	水 	木 	金 
<p>おせち料理のいわれ 正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。</p>				
<p>数の子 数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 	<p>田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。</p> 	<p>おやすみ～</p>  <p>スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守! 睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。</p>		
<p>黒豆 まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。</p> 	<p>たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。</p> 	11	12	
<p>こぶ巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。</p> 	<p>えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。</p> 	<p>みんなでできる! 食物アレルギー事故予防</p> <p>あげない・もらわない 食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気をつけましょう。</p> 		
<p>きんとん きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。</p> 	<p>伊達巻き 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。</p> 			
<p>15</p>  <p>石けんを使った 手洗いで かぜを予防しよう</p>	16	<p>17しぎょうしき</p> <p>ごはん(ゆめぴりか) ぞうになっとう ホロシリぎゅうにゅう</p> <p>583kcal たんぱく質20.2g ごはん、にこもち(しろ・あか)、さといも なっとう、とりにく にんじん、だいこん、ほうれんそう、ながねぎ</p>	<p>18</p> <p>ごはん(ゆめぴりか) すきやきふうに だいこんとこまつなの みそしる</p> <p>556kcal たんぱく質27.2g ごはん ぶたにく、やきとうふ えのき、しいたけ、はくさい、ながねぎ、こまつな、だいこん</p>	<p>19</p> <p>ソフトフランスしょくパン くるまめきなこクリーム ナスとトマトのグラタン はくさいコールスロー ジュリアンスープ</p> <p>563kcal たんぱく質23.8g ソフトフランスパン くるまめきなこクリーム、ナスとトマトのグラタン キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん</p>
<p>22</p> <p>カレーうどん だいがくいも</p>  <p>571kcal たんぱく質18.7g うどん、だいがくいも、いも とりにく、あぶらあげ、えだまめ ほししいたけ、にんじん、しめじ、たまねぎ、ながねぎ</p>	<p>23</p> <p>ビビンバ ワンタンスープ</p>  <p>508kcal たんぱく質20.1g おおむぎいりごはん、ごま、タンメン ぶたにく しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん、ほししいたけ、ながねぎ</p>	<p>24 アイヌ料理</p> <p>ぜんこくがっこうきゅうしゅうかん 全国学校給食週間 メンクルチサツスイエフ (きびごはん) チエフ・オハウ (鮭のしるもの) ザンギ イモシト(いももち)</p> <p>695kcal たんぱく質25.7g もちきびいりごはん、いも、いももち 鮭(さけ)すりみだんご、とりにく だいこん、にんじん、ながねぎ、にんにく、しょうが</p>	<p>25</p> <p>さんしょくごはん ちゃんこじる</p> <p>新冠レシピ</p>  <p>577kcal たんぱく質27.8g おおむぎいりごはん とりにく、こうやとうふ、あげ しょうが、にんじん、いんげん、キャベツ、にら、ほうれんそう、しめじ</p>	<p>26</p> <p>ソフトフランスこくとうパン マカロニとほうれんそう シチュー みかんゼリー</p> <p>地場産物</p> <p>560kcal たんぱく質22.1g ソフトフランスこくとうパン、マカロニ、いも、みかんゼリー とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かんぴょう</p>
<p>29</p> <p>ぜんこくがっこうきゅうしゅうかん 全国学校給食週間 しょうゆラーメン ぎょうざ 6年生リクエスト</p> <p>発祥地</p> <p>548kcal たんぱく質26.4g ラーメン、ごま ぶたにく、ぎょうざ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ</p>	<p>30</p> <p>ごはん(ゆめぴりか) にくじゃが さんぺいじる</p> <p>郷土料理</p>  <p>557kcal たんぱく質25.8g ごはん、いも ぶたにく、さつまあげ、えだまめ、すりみボール たまねぎ、にんじん、だいこん、ながねぎ、しょうが</p>	<p>31</p> <p>カレーライス ぶどうゼリー</p> <p>新冠町の稲作振興会より 判官伝説ゆめぴりかを いただきました。</p> <p>*牛乳は毎日つきます。 *行事等により変更になることもあります。ご了承下さい。 月平均栄養価: エネルギー559kcal たん白質22.4g 脂質17.3g 炭水化物81.9g 食塩2.1g</p>	<p>きいろのなかま ねつやちからのもとなるもの</p> <p>あかのなかま からだをつくるもとなるもの</p> <p>みどりのなかま からだのちょうしをととのえるもの</p>	