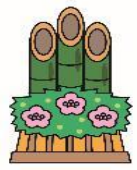
1月こんだて表



令和６年１月号
中学校
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
10 水		牛乳	ご飯	**さわらの照り焼き** **紅白なます** **雑煮**	さわら 鶏肉　みそ	牛乳	米 砂糖　でんぷん 砂糖 さといも　もち	ごま	**お正月献立** 大根　にんじん こまつな　たまねぎ　しいたけ
11 木		牛乳	近江 うどん	**うどん汁** **おからドーナッツ** **ブロッコリーのおかか和え**	鶏肉　かまぼこ　油あげ おから かつおぶし	牛乳	うどん ホットケーキミックス　砂糖	油	たまねぎ　にんじん　ねぎ ブロッコリー
12 金		牛乳	キャロット ピラフ	**キャベツサラダ** **ポークビーンズ**	鶏肉 豚肉　大豆	牛乳	米 じゃがいも	ドレッシング オリーブ油 ハヤシルウ	にんじん　とうもろこし　赤ピーマン キャベツ　とうもろこし たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく
15 月		牛乳	ご飯	**豚肉の甘酢あん** **きんぴら** **白菜のみそ汁**	豚肉 さつま揚げ 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳	米 砂糖　でんぷん 砂糖	油 ごま油	ごぼう　赤こんにゃく　さやいんげん 大根　白菜　たまねぎ　にんじん　ねぎ
16 火		牛乳	食パン	**鮭のマヨネーズ風味焼き** **イタリアンサラダ** **ミネストローネ**	鮭 鶏肉	牛乳	パン じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	キャベツ　とうもろこし　赤ピーマン にんじん　たまねぎ　にんにく　トマト
17 水		牛乳	塩ごはん	**焼きのり** **梅干し** **手作りふりかけ** **豚汁**	かつおぶし 豚肉　豆腐　みそ	牛乳　のり こんぶ	米 砂糖	ごま	うめ　**おむすびの日** 日野菜　**ひのなちゃんの日** ごぼう　こんにゃく　にんじん　たまねぎ　大根　ねぎ
18 木		牛乳	麦ご飯	**えびしゅうまい** **回鍋肉** **中華スープ**	えびしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	米　麦 砂糖　でんぷん	油 ごま油	キャベツ　ピーマン　にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　もやし　にんじん　ねぎ
19 金		牛乳	ご飯	**鶏肉のさっぱり煮** **こまつなのごま和え** **かき玉汁**	鶏肉 卵　豆腐　かまぼこ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま	にんにく こまつな　もやし たまねぎ　しめじ　ねぎ
22 月		牛乳	麦ご飯	**鹿肉カレー** **キャベツと日野菜の和え物** **日野菜ピクルス**	鹿肉	牛乳	米　麦 じゃがいも	カレールウ ドレッシング	にんにく　しょうが　りんご たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ　日野菜 日野菜
23 火		牛乳	コッペ パン	**クジラのケチャップソース** **キャベツサラダ** **野菜スープ**	クジラ 鶏肉	牛乳	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング オリーブ油	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ　とうもろこし
24 水		牛乳	麦ご飯	**藏尾ポークどんぶり** **お講汁** **みかん**	藏尾ポーク 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳	米　麦 砂糖 さといも	油	白ねぎ　たまねぎ　こんにゃく　しょうが にんじん　大根　ねぎ みかん
25 木		牛乳	ソフト めん	**韓国温麺** **厚揚げの甘辛がらめ** **きゅうりのナムル**	牛肉 厚揚げ	牛乳	ソフトめん 砂糖　でんぷん	ごま油 ごま油 ドレッシング	もやし　にんじん　ねぎ　にんにく にんにく きゅうり
26 金		牛乳	ご飯	**もやしとひじきの和え物** **かしわのじゃんじゃん**	鶏肉　豆腐	牛乳 ひじき	米 麩　砂糖		もやし　こまつな たまねぎ　白菜　白ねぎ　ごぼう　こんにゃく
29 月		牛乳	ご飯	**あじの塩こうじ焼き** **ひじきの炒め煮** **大根のみそ汁**	あじ 大豆　さつま揚げ 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖		赤こんにゃく　さやいんげん 大根　たまねぎ　にんじん　ねぎ
30 火		牛乳	ミニ コッペ パン	**焼きそば** **フルーツクリーム**	豚肉　青のり	牛乳 生クリーム	パン 焼きそばめん	油	キャベツ　たまねぎ　もやし　にんじん みかん　パイナップル　りんご　黄桃
31 水		牛乳	麦ご飯	**とりの唐揚げレモン味** **もやしとチンゲンサイのソテー** **中華コーンスープ**	鶏肉 卵　ベーコン	牛乳	米　麦 砂糖　でんぷん でんぷん	油 油	レモン もやし　チンゲンサイ　にんじん とうもろこし　たまねぎ

学校給食週間

試験前も早起き・早寝！

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけでなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムを整えておくことが大切です。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もります。

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：2月分の給食費の口座振替日は、1月25日(木)です。
2月分の再振替日は2月13日(火)です。また、１月分の再振替日は１月１０日（水）です。口座残高の確認をお願いします。

★簡単いちごだいふく★

正月で残ったもちで簡単に作れます！

【材料】（４コ分）
もち…120g
（小さい丸餅４コ）
砂糖…大さじ1
水…大さじ3
こしあん…120g
いちご…４コ
片栗粉（打ち粉用）…大さじ2

【作り方】
①いちごは、へたを切って洗う。水分をふき取り、あんこで包んで丸めておく。
②耐熱容器に、もち・砂糖・水を入れて、ふんわりラップをして２分加熱する。いったん取り出して混ぜ合わせ、再度１分ほど加熱する。
③バットに片栗粉をふって②を入れて広げ、片栗粉をまぶし、４等分する。
④①を③で包んでできあがり！