

今年の冬はノロウイルスなどによる
感染性胃腸炎が大流行しています

ウイルスのついた貝などを生で食べてしまうと、人間の腸
でウイルスが増え、はき気、げりなどを起こします。
そのあと、ちゃんと手を洗わずに食べ物や食器にさわ
ると、ウイルスが世の人にもうつってしまいます。

食事の前やトイレの後は必ず手あらいをしっかりとしましょう！

食事の前やトイレの後
かならずてあらいを
しましょう！



おうちの方へ
吐物などの処理は必ず
大人が行い、塩素系漂白剤
で十分に消毒して下さい。



11 *まめまめごはん・えびのてんぷら
木 めんごんの *むらくも・きんかん・ぎゅう
いそべあげ・じる・きんかん・ぎゅうにやう

あけまして
おめでとう
ございます

今年も良い年で
ありますように...
学期始めは恒例
の豆まめごはんです。

きんかんは
幼...1ケ
小...2ケです

12 うずまきパン・ビーフシチュー
金 はなやさいのサラダ・ももミックス・ぎゅう
ゼリー

久しぶりの登場、
ビーフシチューです。

牛肉は赤くて
鉄分の多い
お肉です。

15 ひじきずし・いがのつけやき
月 なぱのにびたし・ぜんざい・ぎゅう
にやう

1月15日は小正月 といい、
昔から小正月に
小豆を食べると
その年、病気や
災難から守ら
れると言われています。

もちほ
30くらです

16 こくとうパン・チキンピカタ
火 いんげん・クラム・オレンジ・ぎゅう
ソテー・チャウダー・ミニゼリー・にやう

クラム (clam) とは
あさり のことです。

コハク酉酸と
いう、うま味
成分が多く、
おいしいだしが
出ます。

17 ごはん・にらバーグ
水 キヤベツの *さといもとリン・ぎゅう
ピーナッツあえ・えのきのおゆ・ごにやう

にらは豚肉と相性の
良い食べものです。

にらの硫化
アリルカド
豚肉のビタミンB1
の吸収を良くします。

18 おむすび・ふかしいも
木 *ぶたじる・みかん・ぎゅうにやう

震災献立

12年前の1月17日、
阪神・淡路大震災が
ありました。
食べものや水の大切
さを考えながら、給食
を食べてみましょう。

どんな地震だっ
たか、おうちの人に
聞いてみよう。

19 コッペパン・まろマスタードフライ
金 ガルベリ・こまつなと いんげんまめと・ぎゅう
ジャム・ソセジのソテー・やさいのスープ・にやう

マグロには DHA (ドコサ
ヘキサエン酸) が多く
含まれています。

今日のマグロは
キハダマグロ
です。

22 ビーンズカレーライス
月 *ツナサラダ・グレーゼリー・ぎゅう
にやう

ビーンズカレーには
大豆が入っています。

大豆は火田の肉
と言われる程
たんぱく質
が豊富です。

思い出の給食アンケート300。

12月の6年生バイキング給食の時に
「卒業までにもういちど食べたいメニュー」
をアンケートしました。人気のあった
メニューは、1月~3月の献立に
できるだけ取り入れていきます！

★のついているメニューが
人気のあったメニューです。

※くわしい結果は1月後半分の
白い献立表に掲載します。

献立表

1/22~28は学校給食週間です
むかしはこんな給食でした

戦後、ユニセフなどの救援物資で学校給食が再開されたのを記念し、設けられた期間です。その頃からの給食をふり返ってみました。

明治22年	昭和20年ごろ	昭和27年ごろ	昭和39年ごろ	昭和52年ごろ	昭和60年ごろ
おにぎり・焼魚・揚げ物 山形県立学校給食が 始まりました	脱脂粉乳・みそ汁 外国からの救援物資 で給食が再開された	コッパン・脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ・キャベツ この頃くじらはよく出ました	あげパン・脱脂粉乳 おでん あげパンは人気がありました	カレーライス・牛乳 サラダ・スープ・バナナ 米飯がはじまりました	ビビンバ・牛乳 スープ・キムチ・デザート 外国のメニューも登場しました

23 あげパン・くじらのケチャップに
火 火 火
火 火 火

24 ごはん・おでん・きなこもち
水 ブロッコリーのソテー・ぎゅうにゅう

25 ごはん・とうふとエビのくずし
木 木 木

なつかしの給食メニュー

くじらのケチャップ煮
今は高価なくじらも
20年くらい前までは
よく給食に出ました。

あげパン ドーナツのような
味がします。

千早小学校5年生
尾谷優也くんの
考えた献立
です!

寒いので
温かいメニュー
にしました

わたしはだれでしょう?

- ① いんげんとかき
ぶたのピリカラいた
めに入っています
- ② からい調味料
です
- ③ 空豆からつくります

26* フロワッサン・さけのポテトやき
金 金 金

29 ごはん・さばのたたあげ
月 月 月

30 うずまきパン・かぼちゃミートグラタン
火 火 火

じゃがいもは ビタミンC
が豊富です。

野菜のビタ
ミンCより
熱に強いのが
特ちょうです。

酒かすは 日本酒をつくる
時にできる しぼりかすです。

アルコール分は
8%位ありますが、加熱すると
なくなります。

カリフラワーは アブラナ科
でキャベツの仲間です。

花のつぼみ
の部分を食べ
るので、花キャ
ベツともよばれます。

31 にくきのうどん・おにぎり
水 水 水

今日のうどんは
お汁とめんが
いっしょに入って
います。寒い
ので、冷めるのを
防ぐためです。

ししゃもは
1~3年...1尾
4~6年職...2尾

くじらのケチャップ煮

材料(4人分)

くじら赤身肉	200g
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	50g
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① くじら肉は5mm位の厚さに切り、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。(できれば前日からつけると臭みがとれます)
- ② 汁気をしっかり切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 中温(170℃)の油で揚げる。
- ④ ケチャップソースをからめる。

ケチャップソースをからめなければ、くじらの竜田揚げです。下味もしっかりして美味しいので、お弁当のおかずにもいいですよ。

*思い出しの給食メニューより、6年生が卒業までにもう一度食べたメニュー(※)をとり入れています。