

1月給食だよ！

令和7年12月24日

寒河江市立柴橋小学校 発行

かんしゃ　　こころ

感謝の心でいただきます♡

食べることは生きることです。食べ物（た　もの）がわたしたちの体（からだ）をつくり、動かし（うご）、調子（ちょうし）を整えてくれます。また、その食べ物（た　もの）の生産者（せいさんしゃ）さんや料理（りょうり）をつくら（つく）っている人（ひと）たちがいるおかげで、食べ（た）ることができます。

食べ物（た　もの）を大切にしよう

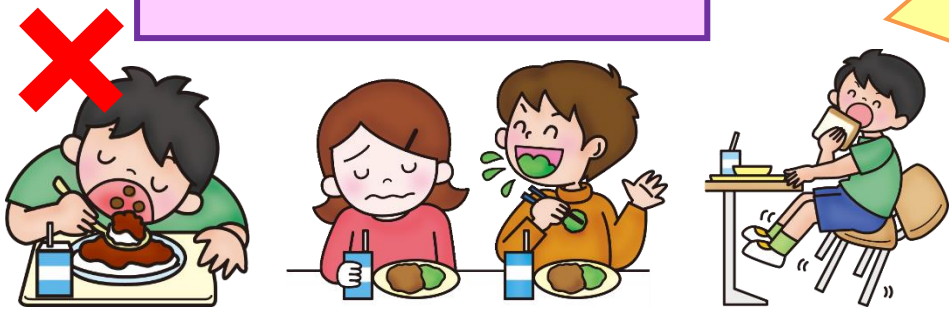


食べる前に、自分が食べられる量（日々の活動に見合った食事量）に調整し、食べ物をムダにしない気持ちを持ちましょう。
食べ物が食べられることを当たり前（あたりまえ）に思わず、命（いのち）をいただいていることに感謝（かんしゃ）しましょう。

あいさつをきちんとしよう

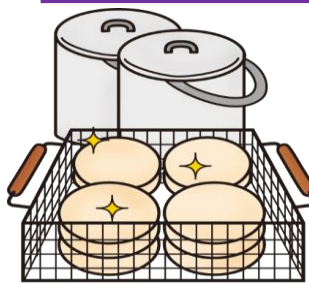


マナー（まも　た）を守って食べよう



よい姿勢・はしの使い方・イスの座り方など、気をつけて食べましょう。
マナーを守って食べることは、みんないっしょに楽しく、気持ちよく食べるために大切なことです！

あとかた（あとかた）後片づけ（ご　かた）をきちんとしよう



ねらい		日(曜)	<div><div>ようじん</div><div>かぜにご用心！</div><div><div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div><div>ビタミン</div></div><div><div>寒いと免疫力が下がってしまいます。</div><div>栄養をしっかりとって、かぜやインフルエンザにかからないよう気をつけましょう！</div></div></div></div>			8日(木)	9日(金)
正月料理を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 あかうおの西京やき おひたし しらたまそうに はちみつレモンゼリー 【鏡開き献立】					
	きいろのなかま	ごはん しらたまもち さとうゼリー					
	あかのなかま	牛乳 あかうお とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ					
	みどりのなかま	もやし ほうれんそう はくさい しいたけ だいこん にんじん ねぎ ぜんまい レモン					
ねらい	日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
よくかんで食べよう	予定こんだて	せいじん ひ 成人の日	ごはん 牛乳 にらまんじゅう ちくぜんに とうふのみそしる	プルコギどん 牛乳 はるさめスープ だいがくいも	ごはん 牛乳 さばのみそに キャベツのごまかけ なめこのかきたまじる	こめこしょくパン 牛乳 スライスチーズ てりやきハンバーグ ごぼうサラダ コーンちゅうかスープ	
	きいろのなかま		ごはん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	ごはん はるさめ あぶら さつまいも さとう ごま	ごはん さとう ごま	パン こめこ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	
	あかのなかま		牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく	牛乳 さば たまご みそ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ツナ ベーコン とうふ	
	みどりのなかま		キャベツ にら たまねぎ ねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ きぬさや	たまねぎ もやし パプリカ にら にんじん しいたけ ねぎ にんにく	キャベツ にんじん きゅうり ひでんまめ だいこん なめこ ねぎ	ごぼう きゅうり パプリカ コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

1月の献立から

1月26～30日は **心を育む給食週間**

給食はじまり献立や児童が考えた献立、人気のある献立など、特色ある給食にしました。給食や食べることについて、考える一週間にしましょう。

27日(水) 6年1組が考えた献立

11月の家庭科「こんだてを工夫して」という単元で、「東北地方の郷土料理」のねらいのもと、班ごとに1食の献立を考えました。どの班も栄養バランスや旬の食材、料理の組み合わせなどを考慮して、工夫を凝らした献立を立てることができました。6年1組の代表として5班の献立を給食で提供します。「笹かまの磯辺揚げ」と「すんだもち」は宮城県、「すき昆布の煮物」は岩手県、「だまこ汁」は秋田県といったように、多くの県の郷土料理を取り入れたことがポイントです。

※6年2組が考えた献立は、2月に提供予定です。

お楽しみに！

30日(金) きなこパン

子どもたちに大人気のきなこパンが登場です。調理室で、ひとつひとつ揚げています。

ねらい	日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
郷土料理や特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さんまのオレンジに <u>県産キャベツの</u> <u>ごまじょうゆ</u> つゆだくおでん	マーボーどん 牛乳 バンサンスウ <u>県産やさいとわかめスープ</u> ネーブルオレンジ	ごはん ふりかけ 牛乳 <u>ひでんまめ入り</u> <u>あつやきたまご</u> こまつなのいそかあえ <u>しょうない風いちに</u>	ごはん 牛乳 はるまき うのはないり <u>かんだらじる</u>	みそラーメン 牛乳 <u>県産やさいのかおりあえ</u> カルシウムヨーグルト
	きいろのなかま	ごはん さとう ごまあぶら	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ ごま	ごはん さといも さとう	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ	ちゅうかめん ごまあぶら
	あかのなかま	牛乳 さんま ちくわ さつまあげ こんぶ うずらのたまご	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム わかめ	牛乳 たまご のり ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 おから さつまあげ たら とうふ みそ のり ぶたにく	牛乳 ぶたにく みそ かにかま ヨーグルト
	みどりのなかま	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく オレンジ	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん ねぎ キャベツ えのき オレンジ	ひでんまめ こまつな もやし にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ はくさい キャベツ しょうが	たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ コーン にんにく はくさい ほうれんそう
ねらい	日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
給食の興味関心を高めよう	予定こんだて	<u>カレーライス</u> 牛乳 <u>フレンチサラダ</u> <u>きゅうしょくしゅうかん</u> <u>デザート</u>	<u>ごはん</u> 牛乳 <u>ささかまのいそべあげ</u> <u>すきこんぶのにももの</u> <u>だまこじる</u> <u>すんだもち</u> 【6年1組が考えた献立】	<u>おにぎり(つや姫)</u> 牛乳 <u>さけのしおやき</u> <u>県産はくさいのにびたし</u> 【給食はじまりの献立】	ごはん 牛乳 <u>県産こめこからあげ</u> やさしいために もやしのみそしる	<u>きなこパン</u> 牛乳 ツナサラダ ラビオリスープ
	きいろのなかま	ごはん じゃがいも あぶら さとう ゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ しらたま	つや姫ごはん ぶ ごまあぶら	ごはん あぶら こめこ かたくりこ	コッペパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく チーズ かまぼこ	牛乳 かまぼこ あおのり こんぶ あぶらあげ とりにく	牛乳 さけ さつまあげ こうやとうふ	牛乳 とりにく ハム わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 きなこ ツナ とりにく ぶたにく
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご もも	にんじん しいたけ こんにゃく きぬさや ごぼう だいこん こまつな ねぎ えだまめ	はくさい にんじん えのき	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん たまねぎ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。