



日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
16	木	野菜醤油ラーメン あつけし極みるく 大学いも アップルクォーター	牛乳 豚肉 チャーシュー うずら なたと あつけし極みるく	パックラーメン さつまいも 米油 サラダ油 三温糖 ごま	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 おろしにんにく アップルクォーター	大学芋のタレを上手 にからめて盛り付け してね!! 小2個 中3個です。
17	金	ご飯 みそ汁(玉葱としめじ) 焼き魚(ほっけ) 生揚げのそぼろ煮	牛乳 わかめ みそ こんぶ ほっけ 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 でんぶん 米油	玉ねぎ しめじ えのきだけ えだまめ にんじん 長ねぎ おろししょうが	先日、真龍小6年の 授業に行き「くふう しょう美味しい食 事」の中から、1食 分の献立を考えてく れていました。その 中から何人か紹介し ます。6月K.Eさんが 考えた献立「バラ ンスご飯」です。
20	月	ご飯 みそ汁(豆腐とわかめ) 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	牛乳 とうふ わかめ みそ こんぶ 豚肉 ハム	米 強化米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ きゅうり ホールコーン おろししょうが ミックスベジタブル おろししょうが	
21	火	バターロール ホワイトシチュー 鶏肉のレモンペッパー焼き 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉 元気ヨーグルト 生クリーム	バターロール じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ ホールコーン えだまめ	真小6月S.Sさんが考 えた献立「たくさん の栄養素が入ってい るおいしいご飯」で す。
22	水	ご飯 きつね汁 とうふハンバーグ バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なたと こんぶ とうふ 豚肉 たまご たまご みそ 鶏肉	米 強化米 三温糖 パン粉	干しいたけ こまつな にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	真小6雪S.Kさんが考 えた献立「ビタミン たっぷりメニュー」 です。
23	木	親子うどん あつけし極みるく ポテトとウィンナーのソテー	鶏肉 たまご 油揚げ なたと こんぶ ウィンナー あつけし極みるく	パッかうどん 三温糖 フライドポテト バター 米油 サラダ油	にんじん 生しいたけ ホールコーン 長ねぎ 玉ねぎ	24日の野菜カレーの 中にはかぼちゃ、な す、にんじん、玉ね ぎ、トマト、しょう が、にんにくなどが 入っています。カ レーは食べられるけ ど、生野菜はと言 う人はこの機会に野 菜を食べましょう。
24	金	ご飯 野菜カレー ゼリーあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも バター	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ トマト みかん缶 フルーツMIX パイン缶 おろししょうが おろしにんにく りんごピューレ	
27	月	ご飯 にらと卵のスープ 豚キムチ 春巻き	牛乳 たまご 豚肉	米 強化米 ごま油 米油 ごま油 サラダ油	にら 玉ねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ おろしにんにく	真小6雪M.Aさんが考 えた献立「野菜たっ ぷりの給食」です。
28	火	ご飯 豚汁 さば味噌煮 トマトサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ さば味噌煮	米 強化米 じゃがいも つきこんにやく 米油	にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん はくさい 玉ねぎ トマト レタス	真小6月S.Kさんが考 えた献立「栄養バラ ンスを考えた食事」 です。
29	水	五目ごはん みそ汁(いも) 鶏肉のうめ焼 ほうれん草のなめ草あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき わかめ みそ こんぶ 糸削り	米 麦 つきこんにやく じゃがいも 三温糖 米油	にんじん ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 もやし なめ草	真小6月F.Rさんが考 えた献立「栄養たっ ぷりバランスの良い 健康ご飯」です。
30	木	ワンタンメン 森高牛乳 肉シューマイ 梅おかかあえ	チャーシュー 豚肉 なたと 森高牛乳 糸削り	パックラーメン 米油	メンマ にんじ はくさい ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし おろしにんにく	31日真小6雪O.Kさん が考えた献立「ヘル シー給食」と名付け てくれました。どの 献立も取り入れたい 献立でした。真龍小 学校6年生のみなさ ん、ありがとうございます。
31	金	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 鶏肉のみぞれかけ 野菜いため	牛乳 たまご こんぶ みそ 鶏肉 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ だいこん にんじん もやし キャベツ	

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	637 (530)	693 (650)	760 (780)	822 (830)
たんぱく質 g	26.3 (21.8)	28.3 (26.8)	30.8 (32.2)	33.0 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事が
ありますので、ご了承くださいませよう、
お願いいたします。

()は基準量及び推奨量です。



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、糧というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。