

# 1月 ぽんたまぴょう

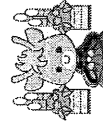
前半号

平成23年12月22日  
京丹後市立峰山小学校

日にち	こんだて		あかのたべもの からだをつくる	みどりのたべもの からだの調子を整える	きいろのたべもの エネルギーや熱になる
10 (火)	ハヤシライス 	ポパイサラダ パンナコッタオレンジソース 牛乳	ぶた肉、チーズ、ハム、生 クリーム、牛乳	玉ねぎ、にんじん、マツ シュルーム、グリーンピー ス、ほうれん草、キャバ ベ、みかん	米、麦、油、マヨネーズ、 さとう、みかんジュース、 片栗粉
11 (水)	ごはん 	焼き鳥風 たくあんの和風あえ 沢煮わん 牛乳	とり肉、とりレバー、かつ お節、とうふ、牛乳	しょうが、ねぎ、たくあ ん、白菜、水菜、にんじ ん、大根、ごぼう、干し いたけ	米、片栗粉、油、みりん、 さとう、ごま
12 (木)	ごはん 	とうふとえびのチリソース 切干大根のサラダ 大学いも 牛乳	とうふ、ぶた肉、えび、ち くわ、ちりめんじゃこ、牛 乳	たけのこ、玉ねぎ、しめ じ、にんにく、しょうが、 ねぎ、グリーンピース、切 干大根、キャベツ、にんじ ん	米、片栗粉、油、さとう、 ごま、さつまいも、みり ん、水あめ、ごま
13 (金)	小豆ごはん 	さわらの変わり西京焼 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	さわら、みそ、とうふ、か まぼこ、牛乳	パセリ、大根、にんじん、 ねぎ	米、小豆、さとう、みり ん、ごま、マヨネーズ、白 玉だんご、里いも
16 (月)	いりごきごはん 	ツナ入りおひたし ぶた汁 ぼんかん 牛乳	とり肉、油あげ、ツナ、ぶ た肉、みそ、牛乳	大根、にんじん、白菜、小 松菜、しょうが、もやし、 ねぎ、ぼんかん	米、こんにゃく、油、みり ん、ごま、さとう、さつま いも、
17 (火)	ごはん 	串カツ ゆで野菜 五目スープ 牛乳	ぶた肉、卵、とり肉、牛乳	ねぎ、キャベツ、にんじ ん、白菜、玉ねぎ、きくら げ	米、小麦粉、パン粉、油、 さとう
18 (水)	ごはん 	マーボー大根 春雨の酢のもの 大豆とじゃこのスナック 牛乳	ぶた肉、みそ、ハム、わか め、大豆、にぼし、牛乳	大根、しょうが、にんに く、玉ねぎ、ねぎ、干し いたけ、にんじん、キャバ ベ	米、油、さとう、みりん、 片栗粉、春雨、ごま、水あ め
19 (木)	あおぞら おたのしみこんだて				
20 (金)	キャロットライス 	冬野菜のクリームシチュー 水菜とりんごのサラダ 牛乳	とり肉、生クリーム、チー ズ、ハム、牛乳	にんじん、かぶ、白菜、玉 ねぎ、ブロッコリー、しめ じ、水菜、りんご、キャバ ベ	米、油、マーガリン、小麦 粉、さとう

1月10日は三学期始業式です。給食も始まりです。はし、マスクを忘れずに持ってきてください。

## 1月の食文化



生活リズムをくずさないよう、楽しい冬休みを過ごしてください！

七草がゆ（1月7日）／「せりなすなごぎょうはこぼらほとけのざすなすしるこれぞ七草」これを食べて一年の無病息災をお祈りします。

鏡開き（1月11日）／神様にお供えした鏡もちをこの日に下げ、木づちや手で割り、お汁粉や雑煮にして食べます。

小正月（1月15日）／昔の暦で15日は必ず満月でした。新年初めての満月の日で元日同様に祝われ、小豆がゆや小豆ごはんを食べます。