



日 曜	献立名		赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品	
	しゅしゅく 主食	主菜・副菜・その他・牛乳	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる	
			たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 春の七草を味わおう (食品を選択する能力・食文化)									
11 (水)	むぎごはん	七草ちゃんこ おかか和え きび団子	とりにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	はくさい かぶ キャベツ せり	だいこん にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう きびだんご		
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 旬の食べ物“ほうれんそう”に含まれる栄養素を知ろう (食品を選択する能力)									
12 (木)	みそうどん	(うどん みそうどん汁) 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	たまねぎ キャベツ しょうが	もやし ほうれんそう	うどん こんにやく でんぶん さとう	ごまあぶら サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) 正月料理を食べよう (食文化)									
13 (金)	ごはん	鮭の照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう ほししいたけ	きんときにんじん みつば	こめ もち さとう		ごま
今日のめあて(食育の観点) 手洗いの大切さを学ぼう (心身の健康)									
16 (月)	ハンバーガー	(米粉パン ハンバーガーの具) 白菜のポタージュ	おから とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しめじ	はくさい にんじん グリーンピース	パン さとう じゃがいも		オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 生産者の人と交流しよう (感謝の心・社会性)									
17 (火)	むぎごはん	鯨の竜田揚げ ごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	くじら あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう		サラダあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 防災献立を食べよう ~1月17日は防災とボランティアの日・おむすびの日~									
18 (水)	セルフおむすび	(むぎごはん のり) 鯖の塩焼き 豚汁	さば とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん	こめ むぎ さつまいも こんにやく		ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) かむ回数に気をつけて食べよう (心身の健康)									
19 (木)	こめこ 米粉パン	鶏肉のハンガリー風煮 海藻サラダ	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん トマト マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも さとう		オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 砂丘らっきょうを食べよう ~1月22日は全国一斉カレーの日~ (食品を選択する能力・食文化)									
20 (金)	ポークカレー	(むぎごはん ポークカレールウ) じゃこサラダ らっきょう	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし	しょうが にんじん キャベツ らっきょう	こめ むぎ じゃがいも さとう		オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) ○●○ 学校給食週間 ○●○ 学校給食の歴史を知ろう (食事の重要性・食文化)									
23 (月)	むぎ ごはん	いわし 鰯のみりん干し すいとん汁 たくあん	いわし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たくあん	はくさい ねぎ	こめ むぎ すいとん		
今日のめあて(食育の観点) ○●○ 学校給食週間 ○●○ 乳製品の種類を知ろう (食品を選択する能力)									
24 (火)	こめこ 米粉パン	ボルシチ チーズサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピート トマト キャベツ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん	パン じゃがいも		オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) ○●○ 学校給食週間 ○●○ 瀬戸内海で水揚げされる“けた(舌平目)”を味わおう (食品を選択する能力・食文化)									
25 (水)	けたのかけめし	(むぎごはん けたのかけめしの具) ちりめん酢みそ和え	けた あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	しょうが ちりめん しろねぎ もやし	にんじん だいこん キャベツ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう		サラダあぶら さといも
今日のめあて(食育の観点) ○●○ 学校給食週間 ○●○ ★★ リクエスト献立 ★★ 中国の旧正月について知ろう (食文化)									
26 (木)	しょうゆ ラーメン	(中華めん しょうゆラーメンスープ) あげぎょうざ 華風サラダ	ぶたにく たまご ぎょうざ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ メンマ チンゲンツァイ	キャベツ にんじん ねぎ もやし	ちゅうかめん さとう		ごまあぶら サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) ○●○ 学校給食週間 ○●○ みかんのよさを学ぼう (心身の健康・食品を選択する能力)									
27 (金)	ひるぜん 蕨山おこわ	さつまいものみそ汁 みかん	あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん ねぎ みかん	ごぼう たまねぎ	こめ むぎ もちごめ さつまいも		
今日のめあて(食育の観点) 生活習慣を見直して、朝ごはんを食べることの大切さを知ろう (食事の重要性)									
30 (月)	むぎ ごはん	豚肉と白菜のみそ煮 大豆とわかめの甘酢和え	ぶたにく みそ あつあげ だいたい	ぎゅうにゅう わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう		ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物“花野菜”を知ろう (食品を選択する能力)									
31 (火)	こめこ 米粉パン	花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ブロッコリー だいこん	にんじん カリフラワー キャベツ	パン じゃがいも さとう		オリーブオイル

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。

### 今月もリクエスト給食を行います。

学校では、10月に給食委員会が中心になって給食当番の“マスク・つめチェック”を行いました。優秀な成績だったクラスのリクエストを取り入れた献立を実施します。



### 保護者の方へお願い

いつも円滑な給食の実施にご協力いただき、ありがとうございます。

学校では、安全な給食を提供するために、給食当番の健康観察を行っております。

確認する項目は、①下痢をしていない ②発熱、腹痛、嘔吐していない

③清潔なエプロン、マスク、帽子をつけている ④つめは短く切っている ⑤手はきれいに洗っている です。

学校でも繰り返し指導を行っておりますが、ご家庭でも体調の管理や清潔なエプロン・マスク・帽子の用意、爪を切っているかなどの確認をお願いします。

