



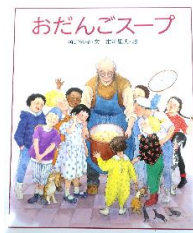
日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (無ゆかりになる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
11	火	南小金小 大中金中	ごはん	チーズハンバーグ ツナサラダ もやしとぶたにくのスープ	ごはん こま あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく チーズ まぐろ	キャベツ きゅうり にんにく たけのこ もやし だいこん にんじん みずな	621 27.5	
12	水		ココアパン	クリームシチュー まめまめサラダ はなさきみかん	パン ドレッシング じゃがいも バター	だいす ハム とりにく いんげんまめ	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ たもぎたけ みかん	660 25.7	837 30.8
13	木	全国学校給食週間 校長先生のおすす めの一品と本の中 に出てくる料理を 味わおう！！	むぎごはん	えびしゅうまい(2こ3こ) マーボーなす おだんごスープ	ごはん むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	えび ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす えだまめ しいたけ はくさい もやし みずな	637 22.8	822 27.9
14	金		なめし	キャベツメンチカツ あぶらぶのたまごとしに すいとんじる	ごはん こむぎこ あぶら あぶらぶ さとう すいとん	ぶたにく たまご とりにく	だいこんば キャベツ にんじん グリーンピース たまねぎ たもぎたけ こんにゃく ねぎ しいたけ ごぼう だいこん	652 27.8	838 34.2
17	月		むぎごはん	あじフライ(ソース) ひじきのいりに とうふとわかめのみそしる	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	あじ とりにく ひじき さつまあげ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん えだまめ だいこん ねぎ	639 25.7	804 30.5
18	火		ごはん	なっとう やさいのごますあえ すきやき	ごはん こま さとう あぶら	なっとう あぶらあげ ぶたにく とうふ	だいすもやし きゅうり にんじん こんにゃく しいたけ はくさい えのきたけ こまつな ねぎ	623 30.6	785 36.5
19	水		むぎごはん	あかうおのパンハンジーソースがけ りっちゃんサラダ さわにわん	ごはん むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう オリーブゆ	あかうお かつおぶし ハム こんぶ とりにく	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ほうれんそう	608 25.1	769 30.2
20	木	こめこパン	ハムチーズいりたまごやき チキンとやさいのわふうサラダ スパゲティナポリタン	パン こめこ スパゲティ オリーブゆ	ハム チーズ たまご とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり	609 26.0	782 33.3	
21	金	大南小金小	ごはん	チーズハンバーグ ツナサラダ もやしとぶたにくのスープ	ごはん こま あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく チーズ まぐろ	キャベツ きゅうり にんにく たけのこ だいこん にんじん もやし みずな		796 33.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

<裏に続きます>

「全国学校給食週間」学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高める一週間です。今年は、各学校の校長先生のおすす  
めの一品と本の中に出てくる料理を取り入れます。各学校の校長先生のおすすめのメニューを味わったり、また、給食を通して本に触れるき  
っかけや、想像をふくらませる材料になったりしてもらえればと思います。

<p><b>1月13日(木)</b></p> <p>大河原小学校 岩間 達雄校長先生のおすすめの一品 「マーボーなす」 &lt;岩間 達雄校長先生より&gt; 「ごはんが進む一品です。なすのおいしさを最大限に引き出す料理！！なすをやわらかく食べやすく仕上げています。ペリーグッド！」</p> <p>「おだんごスープ」から、 <b>いもだんごのスープ</b> &lt;本のあらすじ&gt; 「おばあさんが作ってくれた、おだんごスープがのみたいなあ。」 おばあさんが亡くなってしまい、ひとりぼっちになったおじいさんは、はじめておだんごスープを作ります。スープができた時、ドアの外で小さな足音がしました。一体誰が来たのでしょうか…。 ※本の中では、お肉のお団子が登場しますが、給食ではいも団子を使用します。</p>	<p><b>1月14日(金)</b></p> <p>大河原南小学校 大枝 香苗校長先生のおすすめの一品 「すいとんじる」 &lt;大枝 香苗校長先生より&gt; 「すいとん汁は、具たくさんなので、この一品だけで栄養をとることができます。また、『すいとん』という名が、地方によって違うこともおもしろいですね。」</p> <p>「バルサの食卓」から、 <b>なめし</b> &lt;本の内容&gt; 守り人シリーズを始めとする上橋菜穂子さんの作品に登場する料理を「チーム北海道」が再現した料理本です。このメニューは、「孤笛のかなた」という物語に登場します。</p>
--	--



**<お知らせ>**  
11月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。