
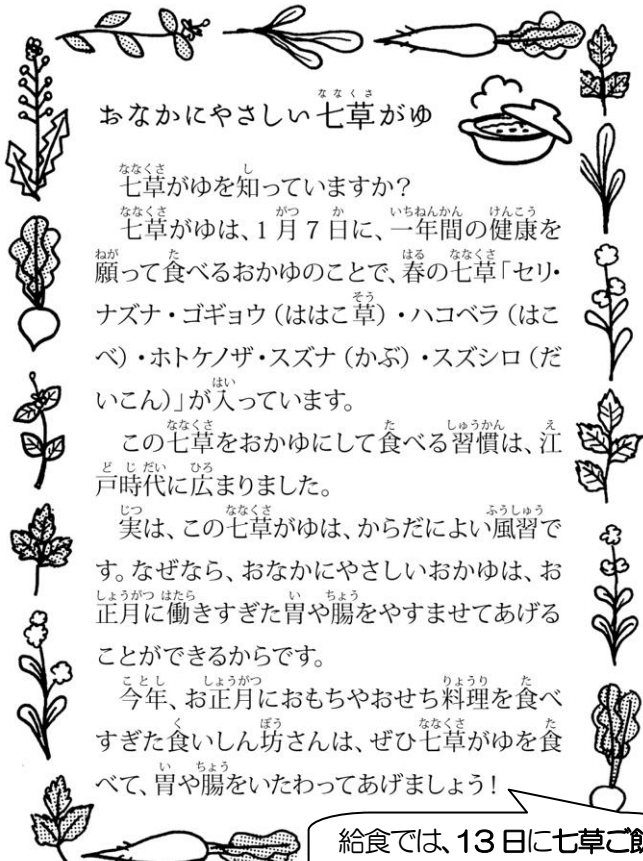


# 1月のこんだて

鯖江市神明小学校

月	火	水	木	金
	<b>12 ご飯</b> ★シーフードカレー フルーツサラダ ヨーグルト  743カロリー	<b>13 七草ご飯</b> 厚焼き卵 昆布豆 お雑煮  659カロリー	<b>14 ミンチカツ丼</b> (ミンチカツ) 小松菜のごまあえ はんぺんのすまし汁 みかん  678カロリー	<b>15 ご飯</b> 大豆の五目煮 なのはなあえ むらさき芋チップス (かみかみメニュー)  659カロリー
	さつまいもと大豆と ちりめんのごまからめ ハムとチンゲン菜の クリームシチュー みかん (6年生テーブルマナー)  763カロリー	<b>19 紫雲米ご飯</b> ごぼう天の甘辛煮 かにかまなます かす汁 かみかみ黒豆 (かみかみメニュー)  687カロリー	<b>20 ご飯</b> にらと卵の炒め物 中華スープ ミニ肉まん  612カロリー	<b>21 ご飯</b> 若鶏から揚げの レモン味 菜花のおひたし うち豆みそ汁  741カロリー
<b>25 ロシアメニュー</b> 小型玄米パン ★ボルシチ ピロシキ ヨーグルトサラダ  771カロリー	<b>26 大豆ゆかりご飯</b> いかと大根のうま煮 小松菜の アーモンド和え ワインゼリー  630カロリー	<b>27 ひじきご飯</b> わかさぎからあげ わかめの酢の物 かきたま汁 いちご  622カロリー	<b>28 ご飯</b> ぶり煮付け はりはり漬け 大豆とかんたけの みそ汁 ムース大福  606カロリー	<b>29 ご飯</b> 肉じゃが 大豆とひじきの サラダ ミニトマト  675カロリー



おなかにやさしい七草がゆ

七草がゆを知っていますか？  
七草がゆは、1月7日に、一年間の健康を願って食べるおかゆのことで、春の七草「セリ・ナズナ・ゴギョウ (ははこ草) ・ハコベラ (はこべ) ・ホトケノザ・スズナ (かぶ) ・スズシロ (だいこん)」が入っています。

この七草をおかゆにして食べる習慣は、江戸時代に広まりました。

実は、この七草がゆは、からだによい風習です。なぜなら、おなかにやさしいおかゆは、お正月に働きすぎた胃や腸をやすませてあげることができるからです。

今年、お正月におもちやおせち料理を食べすぎた食いしん坊さんは、ぜひ七草がゆを食べて、胃や腸をいたわってあげましょう！

給食では、13日に七草ご飯をいただきます。




## あけましておめでとございます

お正月をどのように過ごしましたか。  
休み中、「給食がこいしいな」と思っていてくれた人がいたらうれしいです。

今年もおいしい給食がみなさんを待っています。  
**25日はロシアメニュー**です。楽しみにしててくださいね。  
栄養バランスやカロリーが考えられている給食を、今年もおいしくいただきますよう。

おなかいい  
★印のついているメニューは、食器をふいてからかたづけましょう。



### 今月の地場野菜



小松菜 つまみ菜  
ほうれん草