

給食だより1月



月	火	水	木	金
	1月8日 ぎゅうにゆう 牛乳 しょく 食パン チョコクリーム えびグラタン かい 海そうサラダ はくさい 白菜スープ	1月9日 しょうがつこんだて 【正月献立】 ぎゅうにゆう 牛乳 くるまめ 黒豆ごはん ぶりの照り焼き こうはく 紅白なます すまし雑煮 みかん	1月10日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん いりこ ぶたにく 豚肉のゆず香り揚げ おかかあえ なめこのみそ汁	1月11日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん こ 小イワシのから揚げ あ 甘酢和え あまずあ 肉じゃが
	1月14日 せいじん ひ 【成人の日】 	1月15日 ぎゅうにゆう 牛乳 セサミトースト やさい エビと野菜の オイスターソース炒め いため ポトフ	1月16日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん しおや サケの塩焼き なつとう 納豆あえ とんじる 豚汁	1月17日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん なんばん チキン南蛮 いろどりサラダ さい チンゲン菜のスープ
1月21日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん げんき 元気っこレバー やさい あお 野菜の青じそあえ すりみだんごのすまし汁	1月22日 ぎゅうにゆう 牛乳 セルフバーガー にこ 煮込みハンバーグ やさい ポイル野菜 ふゆやさい 冬野菜のポタージュ	1月23日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん いりこ パオシュウ ちゅうか もやしの中華あえ ぶたにく 豚肉ともずくのチゲ	1月24日 やすぎ なかうみこんだて 【安来・中海献立】 ぎゅうにゆう 牛乳 だいこん 大根ごはん どのようのカレー揚げ なし あ もの 梨の和え物 しろ 白ねぎと豆腐のみそ汁	1月25日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん たまごや 卵焼き だいず い 大豆入りきんぴら みぞれ汁
1月28日 かんこくこんだて 【韓国献立】 ぎゅうにゆう 牛乳 ビビンバ かんこくふう 韓国風サラダ あさりスープ	1月29日 ぎゅうにゆう 牛乳 スパゲティミートソース しろみさかな こうそう 白身魚の香草フライ はなやさい 花野菜のサラダ	1月30日 しまねけん こんだて 【島根県献立】 ぎゅうにゆう 牛乳 まいたけごはん の や いそべ あ 野焼きの磯辺揚げ あ ゆかり和え あごだんご あご団子のみそ汁	1月31日 ぎゅうにゆう 牛乳 むぎごはん いりこナッツ こんぶ 昆布あえ おでん ワインゼリー	

「知っていますか？春の七草について」

七草
 がゆ
 (1/7・人日の節句)



はる ななくさ
 春の七草「せり、なすな、
 ござよう、はこべら、ほと
 けのぎ、すすな、すすしろ」
 を入れたおかゆを食べて、
 しょうがつ つか
 正月のごちそうであげた
 いちよう
 胃腸をいたわり、新しい
 とし むびよろこばしい いの
 年の無病息災を祈ります。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払
 うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草
 粥を食べたのです。古くはまな板の上で、草をトン
 トン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こ
 んな、おまじないのような食べ方も素敵ですが、実
 はこの七草粥、とても理に叶った習慣です。