



# 1月



今年うま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

\*献立は材料・調理の都合で変更することがあります。  
長浜北星高等学校(定時制)R8.1

| 月曜日                                                       |  | 火曜日                                                           |  | 水曜日                                                                          |  | 木曜日                                                       | 金曜日                                               |
|-----------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 12 成人の日                                                   |  | 13 ご飯<br>豚肉のキムチ炒め<br>高野豆腐の含め煮<br>もやしのみそ汁<br>牛乳                |  | 14 もち麦ご飯<br>さわらの甘酢かけ<br>きんぴら大根<br>豆腐のみそ汁<br>牛乳                               |  | 8 ご飯<br>鮭の塩麴焼き<br>大根なます<br>お雑煮風汁<br>牛乳                    | 9 あげパン(きな粉)<br>ミートオムレツ<br>春雨スープ<br>ジョア            |
| 725 kcal                                                  |  | 812 kcal                                                      |  | 841 kcal                                                                     |  | 725 kcal                                                  | 833 kcal                                          |
| 19 ご飯<br>鶏のマーマレード焼き<br>ほうれん草の彩り和え<br>麩のみそ汁<br>牛乳          |  | 20 カレーライス<br>きゅうりのごま酢和え<br>福神漬<br>ジョア                         |  | 21 ご飯<br>マーボー豆腐<br>シューマイ<br>中華かき玉スープ<br>牛乳                                   |  | 15 2年生リクエスト給食<br>ご飯<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>キャベツのみそ汁<br>牛乳 | 16 枝豆とコーンのパンケーキ<br>焼きそば<br>中華コーンスープ<br>牛乳         |
| 798 kcal                                                  |  | 841 kcal                                                      |  | 789 kcal                                                                     |  | 902 kcal                                                  | 674 kcal                                          |
| 26 ふるさと滋賀給食①<br>ご飯<br>焼きさばそうめん<br>キャベツのおかか和え<br>お講汁<br>牛乳 |  | 27 4年生リクエスト給食<br>わかめご飯<br>醤油ラーメン<br>春巻き<br>プリン<br>牛乳          |  | 28 緑黄色野菜で免疫力UP<br>もち麦ご飯<br>ツナとにんじんの卵焼き<br>ハムとピーマンの酢の物<br>こまつなのみそ汁<br>ふりかけ 牛乳 |  | 22 ご飯<br>白身魚のピザ風焼き<br>白菜のサラダ<br>たまねぎのみそ汁<br>牛乳            | 23 コッパン<br>チキンカツ<br>ブロッコリーのサラダ<br>さつまいものスープ<br>牛乳 |
| 880 kcal                                                  |  | 983 kcal                                                      |  | 720 kcal                                                                     |  | 699 kcal                                                  | 847 kcal                                          |
| 29 1.3年生リクエスト給食<br>ご飯<br>鶏のから揚げ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ<br>ジョア |  | 30 ふるさと滋賀給食②<br>ご飯<br>近江牛のスタミナ焼き<br>赤こんにゃくのおかか煮<br>打ち豆汁<br>牛乳 |  |                                                                              |  | 904 kcal                                                  | 832 kcal                                          |

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

