



1月給食だより

【概要版】

Hakodate high school for the Deaf
News from school lunch



月	火	水	木	金
<div></div> <div>あさ がた せい かつ こころ 朝型生活を心がけよう 学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。 テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。</div>			15 ごもく 五目うどん とり やさい 鶏と野菜のかき揚げ だいだい 橙のムース ぎゅうにゅう 牛乳 800kcal	16 さんしよくどん 三色丼 わかめのスープ もやしのごますあえ ごま す あ 胡麻酢和え ぎゅうにゅう 牛乳 750kcal
19 ごはん わかめと油揚げのみそ汁 さけ 鮭のフライ ちくぜんに 筑前煮 ぎゅうにゅう 牛乳 905kcal	20 ツイストパン/ 苺ジャム チンゲン菜のスープ チーズサンドカツ シーザーサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 769cal	21 ハヤシライス ごぼうと枝豆のサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 789kcal	22 スパゲッティ ナポリタン きりぼしだいこん 切干大根スープ りんごとキャベツのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 795kcal	23 ごもく 五目チャーハン たまごとうふ 玉子と豆腐の中華スープ ちゅうか 中華春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 805kcal
26 ごはん こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁 さば て や 鯖の照り焼き だいこん 大根のそぼろあんかけ ぎゅうにゅう 牛乳 804kcal	27 バターロールパン やさい 野菜スープ とりにく 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 810kcal	28 ごはん ワンタンスープ ホイコーロー 回鍋肉 やわらか杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 750kcal	しょうらい けんこう のために 将来の健康のために しょく ぶん ちから 食品を選ぶ力をつけよう 健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白頭から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。 	



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



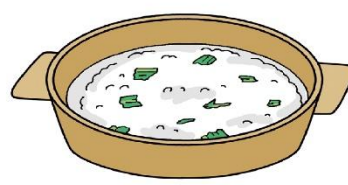
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。