

1月の給食だより

2022年は健康に過ごすことができたでしょうか。今年も残すところあと数日です。新年を迎えたら、ぜひ食事に関する1年間の目標を立ててみてください。冬休み中も規則正しい生活をして、2023年を元気いっぱいスタートしましょう。

1月 よていにन्दて



- ※ 牛乳は毎日 200mL 付きます。
- ※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金		
年始の行事食（1月15日 小豆粥） あずきがゆ 1月15日をこしょうがつ小正月、おんなししょうがつ女正月と呼びます。 旧暦の1月15日は満月にあたり、かつてはその日が正月でした。もちをついてまゆ玉を飾り、小豆粥で豊作を願うなら習わし（よしゆく予祝）が全国的に行われています。 	23 豆パン 白菜と肉ボールのクリーム煮 大根サラダ パイン 豚ひき肉・すり身・焼き豆腐・玉ねぎ・かたくり粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢/パイン/	24 豚ミックス丼 にらたまスープ ぽんかん 豚もも肉・醤油・生姜・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/卵・豆腐・にら・醤油・かたくり粉・削り節・昆布/ぽんかん/	25 パスタボンゴレ ごまポテト あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・ソース・醤油・みそ・香辛料・鶏がら/じゃが芋・ごま/	18 たぬきうどん チーズポテト 黄桃 えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏もも肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たもぎ茸・干し椎茸・醤油・酢・唐辛子・削り節・昆布/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/黄桃缶/	19 五目ごはん みそ汁 鮭の南部揚げ 米・麦・鶏もも肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干し椎茸・グリーンピース・醤油/豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/鮭・醤油・小麦粉・卵・ごま/	20 ご飯 けんちん汁 みそかつ 磯和え 鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/豚もも肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・醤油・ごま油・ごま/ほうれん草・白菜・のり・醤油/
26 ほうれん草ピラフ メンチカツ ヨーグルト和え 米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草・醤油/メンチカツ(冷凍)/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト/	27 ご飯 豆腐の中華煮 ひじき春巻 切り干し大根のナムル 豆腐・豚もも肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・醤油・ごま油・かたくり粉/ひじき春巻(冷凍)/切干大根・ほうれん草・人参・ごま・醤油・ごま油・酢・唐辛子/	おせち料理に込められた願い 「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日（せちにち）」のことで、その時に食べるのが「おせち料理」です。正月におせち料理を食べるのは、神様を迎えている間は物音を立てたり騒がしくしたりせず、台所で料理することを慎むためなどの説があり、それぞれの料理に様々な願いが込められています。				

豊かな生活を願って

田作り（ごまめ）



かたくちいわしを干したもので作る。昔、いわしは水田の肥料になったことから、豊作を願って。

栗きんとん



きんとんは「金団」と書き、財宝という意味。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いを込めて。

子孫繁栄を願って

里芋



里いもは小さいものがたくさんつくことから。

数の子



たくさんの卵にあやかって。数の子は「にしん」の卵。

<えび>



えびは、火を通すとくるりと曲がることから、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

<昆布>



「喜ぶ」という語呂合わせと、昔、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広めるという意味があります。

<黒豆>



色が黒くなるほど健康で、まめまめしく働くことができるようにという意味があります。

<栗きんとん>



きんとんは「金団」と書き、財宝という意味。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いを込めて。

<かずのこ>



にしんの卵です。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願っています。

<伊達巻き>



長崎の卓袱料理^{しっぽく}のひとつ「カステラかまぼこ」が江戸に伝わり、伊達巻きと名付けられました。巻き物は、書物になぞらえられ、文化・学問・教養の発展を表しています。