



令和食だより

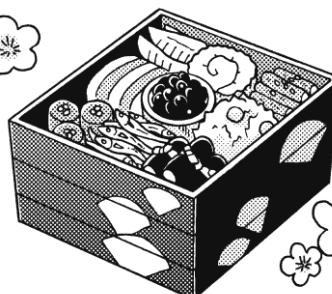
令和8年 **1月**

西岡中学校・羊丘中学校

今年も残すところあとわずかとなりました。健康管理に気をつけて、良い年の瀬をお過ごしください。

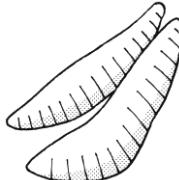
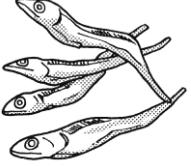
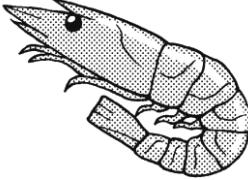


お正月に食べるおせち料理



おせち料理は、もともと旧暦において季節の変わり目の「せちにち節日」の日に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五
節句（じんじつ）（入日（じゅうじつ） 上巳（じょうし） 端午（たんご） 七夕（しちせき） 重陽（じゅうよう））の時のものですが、のちに正月だけの料理をさすようになりました。

おせち料理の意味や込められた願い

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し健康に暮らせるようにという願いが込められています。		数の子 にしんの卵はたくさんの数があることから子孫繁栄の願が込められています。	
田づくり かたくちいわしを肥料として田畠にまいて豊作になった事から五穀豊穣を願っています。		えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。	
こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた縁起物です。		きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれています。	

1月24日から30日は
全国学校給食週間です。



学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。昭和21年6月に米国のアジア救済公認団体から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されたことを記念しています。

現在の学校給食は栄養のバランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

1月予定献立



月	火	水	木	金
愛媛の柑橘「天草(あまくさ)」が登場します				
19(月)に天草(あまくさ)を提供予定です。天草は、とても果汁が多く、完熟した温州みかんのような濃厚な甘みが特徴です。また、外の皮は薄く、温州みかんに比べ果肉の色が深いです。	19(月)に天草(あまくさ)を提供予定です。天草は、とても果汁が多く、完熟した温州みかんのような濃厚な甘みが特徴です。また、外の皮は薄く、温州みかんに比べ果肉の色が深いです。	19(月)に天草(あまくさ)を提供予定です。天草は、とても果汁が多く、完熟した温州みかんのような濃厚な甘みが特徴です。また、外の皮は薄く、温州みかんに比べ果肉の色が深いです。	19(月)に天草(あまくさ)を提供予定です。天草は、とても果汁が多く、完熟した温州みかんのような濃厚な甘みが特徴です。また、外の皮は薄く、温州みかんに比べ果肉の色が深いです。	19(月)に天草(あまくさ)を提供予定です。天草は、とても果汁が多く、完熟した温州みかんのような濃厚な甘みが特徴です。また、外の皮は薄く、温州みかんに比べ果肉の色が深いです。
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ 天草(あまくさ)	角食(1枚) 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	ご飯 スンドウブチゲ いわしのカリカリフライ ごま和え	味噌うどん チーズフォンデュサンドコロッケ パイン缶詰	エスカラップ ほうれん草と コーンのサラダ
白飯 豚肉 赤ワイン ジャ ガ芋 人参 玉ねぎ セリ リ ンゴ 生姜 にんにく グリ ビース 小麦粉 カレー粉 カー ヌ ケチャップ ベーコン ほうれん 草 もやし 白ごま/あまくさ	ワンタン皮 豚肉 生姜 に んにく 赤みそ 白みそ 豆 板醤 ごま油 メマ 人参 玉 ねぎ もやし 長ねぎ ほう れん草/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉/豆乳 チョコレート ピュアコ ア コーンスナック	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 赤みそ ごま油 あ さり 人参 玉ねぎ えのき たけ にら/いわしの佃煮/フライ/ ほうれん草 白菜 白すりご ま	ソフトめん 鶏肉 生姜 に んにく ごま油 豆みそ 赤 みそ 白すりごま 油揚げ つと 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/チーズ フォンデュサンドコロッケ/ パイン缶詰	胚芽米 大麦 パターパセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 全 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ケチャップ トト ピュレ デミグラソース カレー粉 /ム ほうれん草 ホールコン 白 ごま
26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ	背割りコッペ 白菜と肉ボールの クリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	広東(カントン)メン (えび入り) 大学芋 みかん	鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え
白飯 豚肉 メマ 人参 もや し 小松菜 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 片 栗粉 ごま油 白ごま/じゃが 芋 塩わかめ 長ねぎ 白み そ 赤みそ/十勝大豆コロッケ	豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉 ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マ ッシュルーム パセリ 小麦粉 パタ ーシュッドチーズ 对半牛乳 豆乳/キヤッパー 人参 ホールコン からし	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤 みそ オイスター油 ごま油 豆 板醤 片栗粉/ぎょうざ/ム 小松菜 もやし 人参 ごま 油 豆板醤 白ごま	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんに く えび いか 玉ねぎ も やし 白菜 人参 たけのこ メマ 干し椎茸 黒きくらげ チンゲン菜 ごま油 片栗粉/ さつまいも 水あめ 黒ごま/ みかん	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆 腐 生姜 白みそ ごぼう 人参 油揚げ 赤みそ 白ご ま/サクライム 小松菜 もやし からし

<給食の献立について>

*主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。

*牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。

*カラフトシシャモの内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布

などの海産物全般に、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。

*揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

