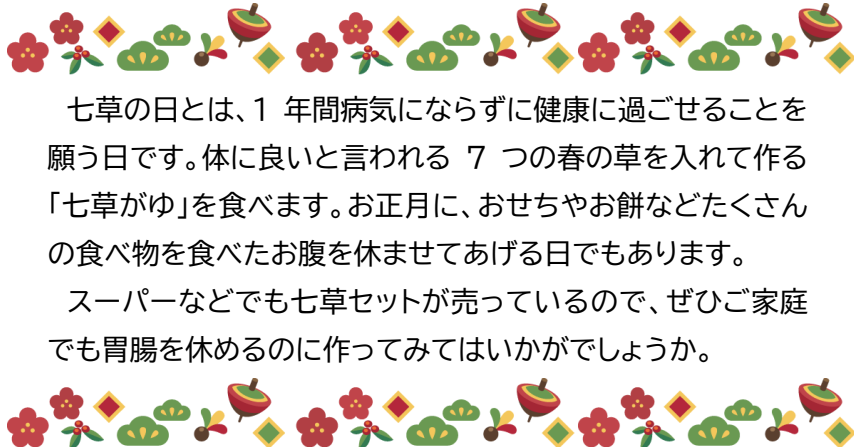




# 1月 予定こんだて



月	火	水	木	金
<b>かがみもちをかざろう！</b>  <p>なんのために飾るんだろう？ 昔から、新しい1年のはじまりには神様にその年の健康や豊作への願いを込めて、かがみもちを飾っていました。 12月28日に飾ると、縁起が良いと言われています。</p>			<b>15日</b> <b>ほうれん草ピラフ</b> <b>大豆コロッケ</b> <b>はっさく</b> <small>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草／十勝大豆コロッケ／はっさく</small>	<b>16日</b> <b>ごはん</b> <b>白玉汁</b> <b>さんまのかば焼き</b> <b>紅白なます</b> <small>白玉もち、鶏肉、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ／さんま、片栗粉、小麦粉、生姜、ごま／大根、人参</small>
<b>19日</b> <b>豆パン</b> <b>ポークシチュー</b> <b>小松菜サラダ</b> <b>ブルーベリーゼリー</b> <small>豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース／ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜</small>	<b>20日</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐とえびのチリソース煮</b> <b>ししゃもからあげ</b> <b>おひたし</b> <small>木綿豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、生姜、にんにく／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／小松菜、もやし、糸かつお</small>	<b>21日</b> <b>きつねうどん</b> <b>チーズポテト</b> <b>パイン缶詰</b> <small>油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草／じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク／パイン缶詰</small>	<b>22日</b> <b>わかめごはん</b> <b>けんちん汁</b> <b>揚げぎょうざ</b> <small>胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま／鶏肉、木綿豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／ぎょうざ</small>	<b>23日</b> <b>カレーライス</b> <b>たたききゅうり</b> <small>豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールー／きゅうり、ごま</small>
<b>26日</b> <b>横割パン</b> <b>コーンクリームスープ</b> <b>イカバーグ</b> <b>あさりのスパゲティサラダ</b> <small>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／イカハンバーグ、片栗粉／あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま</small>	<b>27日</b> <b>ごはん</b> <b>さつま汁</b> <b>おろしハンバーグ</b> <b>いよかん</b>  <small>鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／ハンバーグ、大根、生姜、片栗粉／いよかん</small>	<b>28日</b> <b>しょうゆラーメン</b> <b>大学芋</b> <b>清見オレンジ</b> <small>豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、荳わかめ／さつまいも、水あめ、ごま／清見オレンジ</small>	<b>29日</b> <b>豆腐入りカレーピラフ</b> <b>たらフライ</b> <b>ヨーグルト和え</b> <small>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ／たらフライ／みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト</small>	<b>30日</b> <b>豚すき丼</b> <b>みそ汁</b> <b>黄桃缶</b> <small>豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草／高野豆腐、塩わかめ／黄桃缶詰</small>
<p>*牛乳（200mL）は毎日つきます。          *主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭（西崎）までご連絡ください。          *海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。          *果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。</p>				

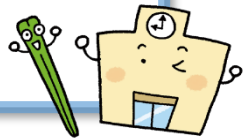


七草の日とは、1年間病気にならず健康に過ごせることを願う日です。体に良いと言われる7つの春の草を入れて作る「七草がゆ」を食べます。お正月に、おせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。  
 スーパーなどでも七草セットが売っているので、ぜひご家庭でも胃腸を休めるのに作ってみてはいかがでしょうか。

# 1月 給食だより

令和7年(2025年)12月25日

本郷小学校  
平和通小学校



さあ、明日から冬休みが始まります。寒いからといって家にひきこもるのではなく、外でいっぱい遊んで、3食しっかり食べて元気に過ごす冬休みにできるといいですね。長期休みだからこそ、普段の生活から大きく崩れないようにご家庭でのサポートをお願いいたします。

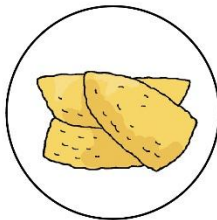


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

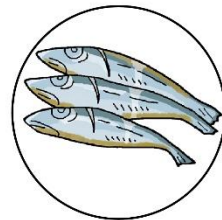
### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



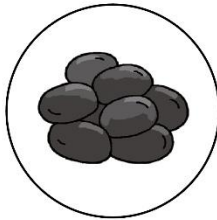
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



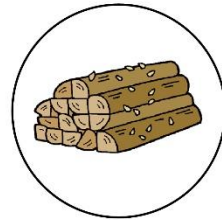
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



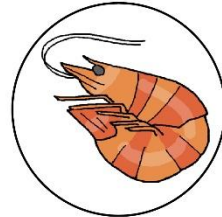
### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



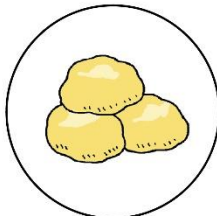
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



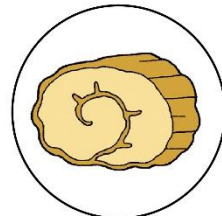
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## 休み中のお昼ごはん、何を作れば…

いつもは給食なのに…！長期休みのお昼ごはん、何を作るか悩んでいませんか？そこで、栄養士の私がおすすめるのは「**おにぎり**」です。このおにぎり、実は多様なアレンジが可能で、冷凍してしまえば食べる直前にレンジでチンするだけ！枝豆やサバ缶、チーズなどの食材を混ぜて具沢山にすると、食べごたえもあり栄養もとることができます。お子さんと入りたい具材を選んで、一緒に作ったものをお昼に食べるのもいいですね。



ごちそうおにぎり



「ごちそうおにぎり」と検索すると、色々なレシピが出てきます。ぜひ、ご覧になってみてください！