



1月 予定こんたて



月	火	水	木	金
	<h1>かがみをかざるう!</h1>			
		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。	15日 ほうれん草ピラフ 大豆コロッケ はっさく	16日 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 紅白なます
19日 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ フルーベリーゼリー	20日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃもからあげ おひたし	21日 きつねうどん チーズポテト パイン缶詰	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	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
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	木綿豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、長ねぎ、干しいたけ、グリンピース、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	油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たもぎたけ、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	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	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、小麦粉、カレールウ／きゅうり、ごま
26日 横割パンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりのスペティサラダ	27日 ごはん さつまいも おろしハンバーグ いよかん	28日 しょうゆラーメン 大學芋 清見オレンジ	29日 豆腐入りカレーピラフ たらフライ ヨーグルト和え	30日 豚すき丼 みそ汁 黄桃缶詰
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、スペティ、きゅうり、人参、ごま	鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、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	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、茎わかめ／さつまいも、水あめ、ごま／清見オレンジ	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	豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草／高野豆腐、塩わかめ／黄桃缶詰



七草の日とは、1年間病気にならずに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お食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日もあります。

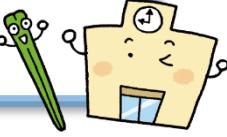
スーパーなどでも七草セットが売っているので、ぜひご家庭でも胃腸を休めるのに作ってみてはいかがでしょうか。

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。

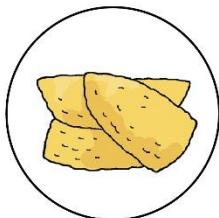


おせち料理のいわれ

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。

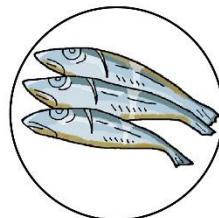
数の子

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。



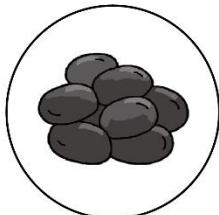
田づくり

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。



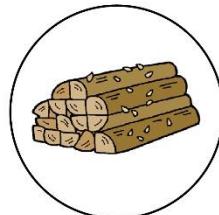
黒豆

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。



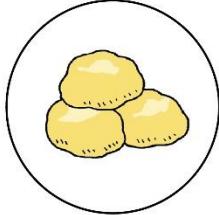
えび

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。



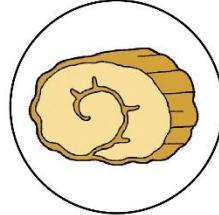
きんとん

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、何を作るか悩んでしまいませんか？そこで、栄養士の私がおすすめするのは「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。お子さんと一緒に選んで、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！