

1月 おいしんぼ

大晦日や正月には、おせちや雑煮などの行事食があります。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められていて、地域や時代によって、さまざまな料理が用意されています。行事食には旬の食材を取り入れたものが多く、日本人が昔から大切にしてきた食文化のひとつです。正月料理を通して、食文化に触れる機会にしてみたいはいかがでしょうか。



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。



給食で行事食を食べよう！



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。

1月15日（木）

お正月献立

ごはん
しらたまじる
白玉汁



さんまのかば焼き
酢の物

しらたまは、かつおと昆布のだし汁に餅ではなく白玉団子を使ったお雑煮のような汁物です。お雑煮は正月などのハレの日に食べられます。

おせち料理のいわれ



正月に食べるおせち料理には、それぞれ願いが込められています。

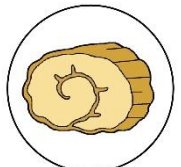
えび

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。



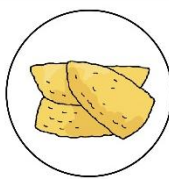
伊達巻き

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。



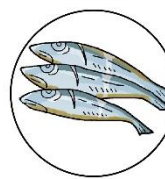
数の子

数の子は、にしの卵です。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。



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。



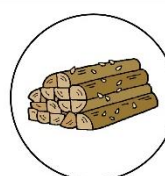
黒豆

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。



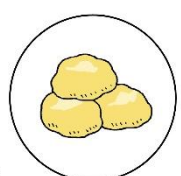
たたきごぼう

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。



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。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

全国学校給食週間に合わせて、26日～30日で給食週間を行います。給食週間中は、リクエストの多かったメニューが登場します。また、給食クイズなどを実施する予定です。給食週間で食事や栄養について知ってもらい、「食」に興味をもってもらえたら嬉しいです。

1月の予定献立

月	火	水	木	金
 <p>1月26日～1月30日はリクエスト給食アンケート結果をもとに、リクエストが多かったメニューを提供します。 人気のメニューに◎がついています。</p> 	<p>天草</p> <p>1月19日（月）の天草（あまくさ）とは、清見と温州みかんをかけあわせてできた柑橘です。果汁がたっぷりで、酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。</p> 		<p>15 3学期始業式 ごはん ★お正月献立 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物 精白米/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長葱、干しいたけ、むろあじ、だし昆布、宗田節/さんま、片栗粉、小麦粉、生姜、白ごま/きゅうり、乾燥わかめ、緑豆春雨</p>	<p>16 横割パンズ コーンシチュー イカバーグ 小松菜サラダ 横割パンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/いか、たらすり身、玉葱、片栗粉、卵白/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜</p>
19	20	21 5年生 宿泊学習	22 5年生 宿泊学習	23 5年生 振替休業日
<p>豚丼 味噌汁 天草</p>	<p>ゆであげミートソース スパイシーポテト</p>	<p>豆腐入りカレーピラフ たらフライ ヨーグルト和え</p>	<p>ごはん さつまい おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー</p>	<p>コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら 黄桃缶</p>
<p>精白米、豚肉、小麦粉、片栗粉、生姜、グリーンピース/大根、人参、ごぼう、むろあじ、だし昆布/天草</p>	<p>スパゲティ、パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、デミグラスソース、鶏がらスープ/じゃがいも</p>	<p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ/たら、パン粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、梨缶詰、ヨーグルト</p>	<p>精白米/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、宗田節、だし昆布/牛肉、玉葱、豚肉、パン粉、全卵、牛乳/ブルーベリー、寒天</p>	<p>コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、全卵、糸かつお、青のり</p>
26	27	28	29	30
<p>豚すき丼 ◎味噌汁 パイン缶詰</p>	<p>◎味噌ラーメン 大学芋 いよかん</p>	<p>◎とりめし けんちん汁（醤油味） 揚げぎょうざ</p>	<p>◎カレーライス たたききゅうり</p>	<p>◎揚げパン（きなこ） ◎イタリアンスープ あさりのスパゲティサラダ</p>
<p>精白米、豚肉、白滝、玉葱、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/凍り豆腐、乾燥わかめ、むろあじ、だし昆布/パイン缶詰</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、茎わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、だし昆布/さつまいも、黒ごま/いよかん</p>	<p>胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱/鶏肉、豆腐、つぎこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、だし昆布、宗田節/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、鶏肉、パン粉、生姜、片栗粉</p>	<p>精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、鶏がらスープ/きゅうり、白ごま</p>	<p>コッペパン、きなこ/ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ、鳥がら、玉葱/あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、白ごま</p>
<p>●牛乳は毎日200mlつきます。 ●調味料は掲載していません。 ●しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。 ●落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。 ●果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。 ●主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。</p>				