

給食だより

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

◆ 一の重（祝い肴・口取りなど）



黒豆

まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。



数の子

子宝に恵まれるように。



田作り（ごまめ）

豊作を願って。



たたきごぼう

家族や家業が土地に根を張るように。



伊達巻き

知識や教養が身につくように。



きんとん

金運に恵まれるように。



紅白かまぼこ

赤は魔除け、白は清浄を表す。



◆ 二の重（酢の物・焼き物など）



ブリ

出世できるように。



タイ

「めでたい」の語呂合わせ。



エビ

長生きできるように。



紅白なます

お祝いの水引を表す。

◆ 三の重（煮物など）



里いも

子宝に恵まれるように。



れんこん

将来を見通せるように。



くわい

出世できるように。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



関東風雑煮



関西風雑煮

お正月に一年の無病息災と家内安全を願い食べられる「お雑煮」は、地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。お正月は、御家庭のお雑煮を家族で味わってみてはいかがでしょうか。



1月よていにんだて



月	火	水	木	金
	<p>★牛乳は毎日200mLのものが付きます。</p> <p>★海産物には、小さなえび・かに・貝類などが含まれる可能性があります。</p> <p>★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。</p> <p>★果物・野菜は価格・品質により変更する場合もありますので御了承ください。</p>		<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>
19 よこわ 横割りパンズ いかバーグ (てりやきソース) コーンクリームスープ こまつなサラダ	20 カレーライス あさりのスペティサラダ	21 きつねうどん チーズポテト パン缶	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>
横割りパンズ/パン/いか/たらすり身/玉ねぎ/でん粉/卵白/なたね油/ホールコーン/クリームコーン/ベーコン/人参/玉ねぎ/パセリ/小麦粉/バター/サラダ油/牛乳/豆乳/スキムミルク/チーズ/鶏がらスープ/小松菜/春雨/ひじき/ハム/ごま油	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ セロリー 生姜 にんにく りんご グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 鶏がらスープ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 ごま ごま油	ソフト麺 油揚げ つと 埼玉 たもぎだけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも チーズ バター 牛乳 スキムミルク/パン缶詰	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>
26 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら ブルーベリーゼリー 太平小3・6年スキー学習	27 太平小6の3献立 とりと野菜のあんかけごはん みそしる 味噌汁 はっさく	28 太平小6の2献立 ワンタンしょうゆラーメン 大學いも いよかん	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>
コッペパン/あさり/ベーコン/じゃがいも/玉ねぎ/人参/パセリ/小麦粉/バター/サラダ油/牛乳/豆乳/チーズ/スキムミルク/鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ/小麦粉/卵/なたね油/糸かつお/青のり/ブルーベリーピューレ/寒天	白飯 鶏肉 片栗粉 小麦粉 なたね油 玉ねぎ ビーマン 人参 サラダ油 コーンスターク 鶏がらスープ/キャベツ 油揚げ 味噌/はっさく	ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ メンマ 人参 つと ワンタン皮 サラダ油 ほうれん草 長ねぎ 鳥がら 豚骨/さつまいも なたね油 水あめ ごま/いよかん	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>	<p>15 わかめごはん さつま汁 ししゃものカレー</p> <p>16 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし</p>

太平小6年生が献立を考えてくれました

太平小学校の6年生が家庭科の学習「こんだてを工夫して」の単元の中で、給食の献立を考えてくれました。グループごとに栄養バランスや旬の食材、オリジナリティなどを意識して立てた献立は、どれも力作ぞろいででした。

1月27日は6年3組、28日は6年2組、29日は6年1組の児童が考えた献立となっています。

～今月のくだもの～
天草（あまくさ）



冬は様々な柑橘類の果物が旬を迎えます。1月23日（金）の果物、「天草」もそのひとつです。甘くてとってもジューシーなオレンジです。どの柑橘もビタミンCがたっぷりなので、食べると体の免疫力を高めてくれます。