

# 給食だより 1月








## 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（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** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
-  **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。

一の重





二の重

三の重

#### ◆ 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月よていにこんだて



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が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<sup>じる</sup> ししゃものカレー<sup>てん</sup>天ぷら</p>	<p>16 ごはん<sup>しらたま</sup> 白玉汁<sup>じる</sup> さんまのかば焼き<sup>や</sup> おひたし</p>
			<p>胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/子持ちカラフトししゃも 卵 小麦粉 なたね油</p>	<p>ごはん/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 椎茸/さんま 小麦粉 片栗粉 生姜 ごま なたね油/小松菜 もやし 糸かつお</p>
<p>19 よこわ 横割りバンズ 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</p>	<p>20 カレーライス あさりのスパゲティサラダ</p>	<p>21 きつねうどん チーズポテト パイン缶<sup>かん</sup></p>	<p>22 とうふ<sup>い</sup> 豆腐入りカレーピラフ<sup>くしろさん</sup> 釧路産たらフライ<sup>あ</sup> ヨーグルト和え</p> <p>太平小4・5年スキー学習</p>	<p>23 ぶた<sup>どん</sup> 豚すき丼<sup>みそ</sup> 味噌汁<sup>あまくさ</sup> 天草</p>
<p>横割りバンズパン/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</p>	<p>白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 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</p>	<p>ソフト麺 油揚げ つと 椎茸 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/パイン缶詰</p>	<p>胚芽精米 大麦 カレー粉 ベーコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ サラダ油/すけとうだら パン粉 バター ミックス なたね油/ヨーグルト 缶詰 (みかん パイン 黄桃 洋梨 夏みかん)</p>	<p>白飯 豚肉 玉ねぎ 白滝 たけのこ たもぎだけ ほうれん草/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/天草</p>
<p>26 コッペパン あさりのチャウダー<sup>や</sup> たこ焼き風<sup>ふうてん</sup>天ぷら ブルーベリーゼリー</p> <p>太平小3・6年スキー学習</p>	<p>27 太平小6の3献立 とりと野菜のあんかけごはん<sup>みそ</sup> 味噌汁<sup>しる</sup> はっさく</p>	<p>28 太平小6の2献立 ワンタンしょうゆラーメン<sup>だいがく</sup> 大学いも いよかん</p>	<p>29 太平小6の1献立 こがしネギ焼豚チャーハン<sup>やき</sup> あげぎょうざ<sup>あ</sup> 中華サラダ<sup>ちゅうか</sup></p>	<p>30 ごはん<sup>じる</sup> けんちん汁 (みそ味) 揚げハンバーグ<sup>あ</sup> (てりやきソース) たたききゅうり</p>
<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 ビューレ 寒天</p>	<p>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 コーンスターチ 鶏がらスープ/キャベツ 油揚げ 味噌/はっさく</p>	<p>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>	<p>胚芽精米 大麦 豚肉 サラダ油 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 椎茸 ごま油/豚肉 キャベツ 小麦粉 鶏肉 パン粉 なたね油/ハム 春雨 きゅうり もやし ホールコーン ごま油 ごま</p>	<p>白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 鶏卵 牛乳 なたね油/きゅうり ごま ごま油</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」の单元の中で、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。